

Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

УЧЕБНИК
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим направлениям*

Книга доступна в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2019

УДК 373(075.8)
ББК 74.200.55я73
А54

Авторы:

Алхасов Дмитрий Сергеевич — кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, руководитель физического воспитания Ногинского филиала Московского государственного областного университета;

Пономарев Андрей Константинович — учитель физической культуры МБОУ СОШ № 16 Ногинского муниципального района Московской области.

Рецензенты:

Бакланов Л. Н. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета (г. Коломна);

Гуреев Н. В. — кандидат педагогических наук, доцент кафедры безопасности и здоровья технологического факультета Электростальского института — филиала Московского педагогического университета.

Алхасов, Д. С.

А54 Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Серия : Образовательный процесс).

ISBN 978-5-534-11092-0

В учебнике представлены теоретические и методические основы организации и проведения внеурочной работы и занятий в области физической культуры в системе основного общего образования. В содержание учебника включены обобщающие таблицы и схемы, задания для самоконтроля, а также сборник практических работ, направленные на систематизацию знаний.

Содержание учебника соответствует актуальным вопросам Федерального государственного образовательного стандарта среднего и высшего профессионального образования по педагогическим специальностям.

Для студентов педагогических сузов и вузов, учителей физической культуры, учителей начальных классов, учителей — предметников и других специалистов системы образования.

УДК 373(075.8)
ББК 74.200.55я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-534-11092-0

© Алхасов Д. С., Пономарев А. К., 2019
© ООО «Издательство Юрайт», 2019

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Понятие о внеурочной работе и внеурочных формах занятий по физической культуре в системе общего образования	8
1.1. Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе	8
1.2. Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию	11
1.3. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся	15
1.4. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности	28
1.5. Двигательный режим учащихся школьного возраста	33
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>39</i>
Глава 2. Малые формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	40
2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)	40
2.2. Гимнастика до занятий (вводная гимнастика)	44
2.3. Микропауза активного отдыха	47
2.4. Физкультурные минуты и физкультурные паузы	49
2.5. Подвижные (динамические) перемены	57
2.6. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	62
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>69</i>
Глава 3. Крупные формы занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности общеобразовательной школы	70
3.1. Спортивный час в группах продленного дня	70
3.2. «Дни здоровья» в школе	79
3.3. Организация и проведение спортивных праздников	82
3.4. Организация работы спортивных секций	85
3.5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	97
3.6. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	101
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>110</i>

Глава 4. Соревновательные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе	111
4.1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования).....	111
4.2. Межшкольные (муниципальные) соревнования	116
4.3. Критерии эффективности применения соревновательных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе	119
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	<i>120</i>
Глава 5. Профилактика профессиональных заболеваний педагогических работников	121
5.1. Негативные факторы, влияющие на ухудшение здоровья учителей общеобразовательных школ.....	121
5.2. Профилактика профессиональных заболеваний учителей общеобразовательных школ	123
5.3. Самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями	137
5.4. Некоторые аспекты предупреждения профессиональных заболеваний у педагогов	151
Вопросы и задания для самоконтроля	165
<i>Практические работы.....</i>	<i>165</i>
Литература	174

Предисловие

Учебник предназначен для студентов средних и высших профессиональных учебных заведений, изучающих профессиональные модули и учебные дисциплины, содержащие вопросы организации и проведения внеурочной деятельности по физической культуре.

Содержанием учебника является текстовый материал, рисунки, вопросы для самоконтроля и таблицы, позволяющие обобщить и систематизировать учебный материал. Также в учебнике представлен сборник практических работ, выполнение которых во многом обеспечивает реализацию заявленных в требованиях ФГОС общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Учебник состоит из трех глав: «Организация и проведение малых форм занятий физической культурой в системе общего образования» и «Организация и проведение крупных форм занятий физической культурой в системе общего образования» и «Организация и проведение соревновательных форм занятий физической культурой в системе общего образования».

Первая глава содержит теоретический материал, раскрывающий понятия неурочных форм занятий, внеурочной работы и внеклассных занятий, приводятся требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования к организации внеурочной работы. В главе приведены статистические данные о состоянии здоровья школьников и факторы учебной деятельности, негативно влияющие на его сохранение. Также в первую главу учебника вошел материал о закономерностях снижения работоспособности школьника и его двигательном режиме.

Во второй главе представлен теоретический и методический материал по организации и проведению малых форм занятий физическими упражнениями: вводная гимнастика, микропауза активного отдыха, физкультурные паузы и минуты и динамические перемены. Рассматриваются основные направления реализации малых форм занятий, методические подходы и рекомендации к составлению и проведению комплексов упражнений и двигательных заданий.

В третьей главе раскрываются основные теоретико-методические вопросы организации крупных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе, уделяется особое внимание работе спортивных секций. С этой целью предлагается нормативное и нормативно-методическое обеспечение функционирования спортивной секции в школе.

Четвертая глава посвящена вопросам применения соревновательных форм занятий физическими упражнениями со школьниками в рамках внеурочной работы, рассматриваются организационные формы внутришкольных и межшкольных соревнований.

Пятая глава посвящена проблеме многолетнего сохранения здоровья и работоспособности педагогических работников средствами физической культуры и активного отдыха.

При изучении модуля необходимо выстраивать межпредметные связи с другими профессиональными модулями и учебными дисциплинами, использовать учебную и производственную практику для реализации теоретических знаний в практической деятельности.

Непосредственное преподавание учебной дисциплины или модуля зависит от педагогической технологии используемой конкретным преподавателем. Вместе с тем теоретический материал и сборник практических работ, представленный в учебнике, отражает наиболее оптимальную линейную последовательность освоения учебного материала.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

знать

- цель и задачи внедрения неурочных форм занятий в систему общего образования;
- классификацию и направленность неурочных форм занятий для решения специфических задач;
- структуру и содержание внеурочной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;
- содержание физических упражнений малых, крупных и соревновательных форм занятий и методику их применения в общеобразовательной школе;
- структуру и методику выполнения различных форм внеурочных занятий;
- необходимую нормативную и нормативно-методическую базу для осуществления внеурочной работы в системе общего образования;

уметь

- осуществлять подбор средств и методов для проведения неурочных форм занятий физическими упражнениями с учетом возрастных особенностей учащихся;
- правильно использовать различные внеурочные формы физических упражнений во внеурочной работе по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;
- разрабатывать необходимые документы планирования внеурочной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе;

владеть

- навыками применения различных форм внеурочной работы в зависимости от решаемых педагогических задач и возрастных особенностей учащихся;

- методикой проведения малых, крупных и соревновательных форм физических упражнений в зависимости от возраста учащихся;
- навыками составления основных документов планирования внеурочной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

При подготовке учебника была использована различная нормативная и научно-методическая литература, основными источниками были: «Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования», «Теория и методика физической культуры» Л. П. Матвеева (1991), «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова (2003), «Теория и история физической культуры» Д. С. Алхасова (2017).

Глава 1

ПОНЯТИЕ О ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЕ И НЕУРОЧНЫХ ФОРМАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Внеурочная деятельность в общеобразовательной школе

Требования Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования к организации внеурочной деятельности

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования (ФГОС) понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной и направленных на достижение личностных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы. *Целью внеурочной деятельности* является создание условий для проявления и развития обучающимся своих интересов на основе свободного выбора, постижения духовно-нравственных ценностей и культурных традиций (5, 27, 32, 33).

ФГОС общего образования устанавливает требования к структуре основной образовательной программы основного общего образования, в том числе и к внеурочной деятельности.

На ступени *начального общего образования*, внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д.

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, созда-

ваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей.

Для развития потенциала обучающихся, прежде всего одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья, могут разрабатываться с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей) индивидуальные учебные планы. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора образовательного учреждения.

На ступени *основного общего образования* внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственного, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) и таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т. д.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования определяет образовательное учреждение.

На ступени *основного полного образования* внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, спортивно-оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения, и в других формах, отличных от урочной, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса, чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы определяет образовательное учреждение.

Основные направления внеурочной деятельности в общеобразовательном учреждении

В рамках реализации ФГОС учебному заведению рекомендуется организовывать внеурочную деятельность по следующим направлениям: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, общекультурное, общеинтеллектуальное и социальное, что соответствует ведущим принципам ФГОС общего образования — *принципам преемственности и развития*. При этом должны быть использованы разнообразные формы работы и организации деятельности занимающихся.

В соответствии с ФГОС внеурочная деятельность включается в основную образовательную программу. Время, отводимое на внеурочную деятельность, определяется образовательным учреждением самостоя-

тельно, исходя из необходимости достижения планируемых результатов основной образовательной программы, на основании запросов обучающихся и родителей (законных представителей), а также имеющихся кадровых, материально-технических и других условий.

Существует несколько организационных моделей внеурочной деятельности, где одной из основных является *модель дополнительного образования*. Внеурочная деятельность имеет тесную связь с дополнительным образованием детей в части создания условий для развития их творческих интересов, включения их в художественную, техническую, эколого-биологическую, спортивную и другую деятельность. Формами реализации дополнительного образования через внеурочную деятельность являются факультативы, школьные научные общества, объединения профессиональной направленности, учебные курсы по выбору и др. Вместе с тем внеурочная деятельность в рамках ФГОС направлена прежде всего на реализацию основной образовательной программы, разработанной учебным заведением, а дополнительное образование предполагает реализацию дополнительных образовательных программ. В связи с этим основными критериями для отнесения той или иной деятельности к внеурочной, выступают ее содержание, методы и формы работы.

Принципы организации внеурочной деятельности:

- соответствие возрастным особенностям занимающихся;
- интеграция учебной и внеурочной деятельности;
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности;
- опора на ценности воспитательной системы образовательного учреждения;
- опора на программу духовно-нравственного воспитания обучающихся;
- опора на программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

По отношению к физической культуре принципы организации внеурочной деятельности реализуются через:

- формирование потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- ценности здорового образа жизни;
- духовные и материальные ценности, накопленные человечеством в сфере спорта и спортивно — оздоровительной деятельности;
- правильно организованную двигательную деятельность, через систему отобранных упражнений, обеспечивающих интеграцию с урочными формами занятий физической культурой;
- свободный выбор учащихся в пользу занятий физическими упражнениями с учетом их интересов.

Существуют следующие основные *способы организации внеурочной деятельности*:

- реализация программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся;
- реализация образовательных программ, разработанных педагогами образовательного учреждения, в том числе авторизованных программ внеурочной деятельности;
- включение учащегося в систему коллективных творческих дел, являющихся частью воспитательной системы образовательного учреждения по направлениям внеурочной деятельности;
- использование ресурсов учреждений дополнительного образования, культуры, спорта, общественных и других организаций.

Внеурочная деятельность по физической культуре реализуется в основном как организация коллективных творческих дел, где спортивно-оздоровительная работа является одним из направлений внеурочной деятельности общеобразовательной школы.

В отечественной системе образования сложилась следующая модель внеурочной работы по физическому воспитанию.

Первое направление — *преимущественно оздоровительная работа*. Оно реализуется через систему мероприятий двигательной деятельности, направленную на укрепление здоровья, снижение утомления и повышение работоспособности в течение учебного дня.

Второе направление — *преимущественно спортивно-массовая и оздоровительная работа*. Оно реализуется через двигательную деятельность, направленную на повышение общего двигательного режима школьника, привлечение к спортивно-массовой и соревновательной деятельности, формирование интересов и устойчивой потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Третье направление — *преимущественно оздоровительная и воспитательная работа*. Реализация этого направления осуществляется через специфическую соревновательную деятельность, обеспечивающую воспитание морально-нравственных и личностных качеств, в том числе через конкурентную борьбу.

Такое деление является условным, поскольку в каждом из направлений просматривается весь спектр физического воспитания, а также его связь с другими видами воспитания. Однако выделение существенных признаков является необходимым для дальнейшего понимания и организации внеурочной деятельности по физической культуре.

1.2. Внеурочные формы построения занятий физическими упражнениями как содержательная часть внеурочной работы по физическому воспитанию

В физическом воспитании учащихся выделяют урочные и внеурочные формы построения и организации занятий физическими упражнениями.

Формы построения занятий физическими упражнениями — это способы организации учебно-воспитательного процесса, характеризующиеся взаимодействием между участниками этого процесса и условиями занятий.

В отечественном физическом воспитании выделяют урочные и внеурочные формы; при этом *урочные формы* являются основными, а *внеурочные* — дополнительными (2, 19, 20, 31). Исходя из этого для **неурочных форм занятий** характерны следующие признаки.

1. *Занятия может проводить не специалист: инструктор, наиболее подготовленный ученик и др.* Например, динамические перемены в школе предполагают участие в их организации и проведении большого количества педагогического персонала, только лишь учителя физической культуры не могут привлечь большое количество учащихся к единовременному выполнению физических упражнений. Занятия же в спортивных секциях напротив, требуют методически грамотной организации, в связи с чем их должен проводить учитель физической культуры.

2. *Состав занимающихся может быть как постоянным, так и меняющимся.* Занятия в спортивных секциях и малые формы занятий предполагают постоянный состав группы, в то время как некоторые школьные спортивно-массовые мероприятия допускают смешанный состав участников.

3. *Для внеурочных форм занятий не разрабатываются образовательные стандарты, программы или иные нормативные документы.* Вместе с тем для некоторых из них (спортивные секции, спортивные соревнования и др.) разрабатываются документы планирования: текущее планирование, сценарии, регламент и т. п.

4. *Неурочные формы занятий не являются обязательными для посещения.* В том числе нельзя снижать или увеличивать оценку успеваемости по физической культуре в зависимости от участия конкретного учащегося во внеурочной деятельности. Другое дело, если при выставлении итоговой оценки учитель учитывает сформированность универсальных учебных действий (УУД), что проявляется в том числе и через внеурочные занятия. Для этого на уровне образовательного учреждения должна быть разработана и утверждена программа формирования УУД, с четким регламентом оценивания результатов ее освоения.

5. *Неурочные формы не предполагают направленной реализации комплекса задач физического воспитания.* Некоторые внеурочные занятия, например спортивные секции, предусматривают комплексное решение задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Остальные формы, как правило, направлены только на решение оздоровительных или воспитательных задач.

6. *Неурочные формы в силу своей доступности не являются сложными для методики их проведения.* Исходя из этого к педагогическим

работникам (особенно неспециалистам в области физической культуры) не предъявляют высокого методического уровня к организации и содержанию занятий.

7. При проведении *неурочных форм занятий* не требуется осуществления видов контроля, предусмотренных для *урочных форм*. Как правило, осуществляется только оперативный контроль правильности выполнения упражнений, соблюдения регламента, охраны труда и др. Для регулярных и длительных занятий, в основном спортивные секции и соревнования, возможно осуществление этапного или текущего контроля (регистрация уровня физической подготовки, успешность соревновательной деятельности, сформированность УУД и др.).

Необходимо понимать, что *внеурочные формы занятий* физическими упражнениями в системе образования не могут заменить *урочных форм* и должны рассматриваться только как дополнительные. Вместе с тем грамотно организованные *внеурочные занятия* дополняют положительный эффект от *урочных форм*, и в совокупности с ними являются действенным средством физического воспитания.

В физическом воспитании образовательного учреждения существуют следующие **разновидности (классификация) неурочных форм занятий** (рис. 1):

- *малые формы*: вводная гимнастика, микропаузы активного отдыха, физкультурные паузы и минуты, динамические (подвижные) перемены;
- *крупные формы*: спортивные секции, спортивный час в группах продленного дня, самостоятельные занятия, «дни здоровья», спортивные праздники и др.;
- *соревновательные формы*: внутришкольные соревнования или спартакиады, официальные соревнования (муниципальные, областные).

В педагогической практике традиционно используется понятие ***внеурочные формы занятий (или внеклассные)***. Оно отражает не содержание и направленность физических упражнений, а скорее, их организационную структуру и место в учебном плане образовательного учреждения. Поскольку в общеобразовательной школе, наряду с физической культурой проводятся и другие занятия, объединенные под одним общим названием — *внеурочная работа* или *занятия*, то есть вынесенные за сетку расписания уроков. В связи с этим в профессиональной деятельности чаще используется обиходное понятие *внеурочные занятия*, что не отменяет сущности *неурочных форм*, направленности и понимания их места в системе физического воспитания образовательного учреждения.

В отечественной системе физического воспитания учащихся, уделялось большое внимание *внеурочной работе*, что было во многом связано с небольшим объемом *урочных форм занятий* — 2 урока в неделю. В советский период считалось, что *внеурочные занятия* в совокупности с уроками физической культуры позволят компенсировать дефицит дви-

гательной активности. Однако организационная сложность внеурочных занятий в конечном итоге не позволила решить эту проблему в полной мере. В настоящее время, несмотря на увеличение урочных форм занятий до 3 ч в неделю, должна совершенствоваться содержательная и организационная составляющая внеурочной работы по физической культуре, усиливаться ее вклад в физическое воспитание учащихся.



Рис. 1. Классификация внеурочных форм занятий и направленность внеурочной деятельности по физическому воспитанию

Исходя из классификации внеурочные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе позволяют решать различные **задачи**.

1. *Обеспечение условий для эффективного вхождения в учебную деятельность*, что обеспечивается выполнением упражнений вводной гимнастики.

2. *Повышение работоспособности и противостояние нарастающему утомлению в течение учебной деятельности*. Эта задача решается путем регулярного выполнения упражнений малых форм занятий (физкультурные паузы и минуты, подвижные перемены).

3. *Укрепление здоровья, увеличение объема и разнообразия двигательной деятельности учащихся*. Эта задача решается в основном за счет крупных форм занятий.

4. Привлечение наибольшего числа учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, что может быть решено правильно организованной работой крупных и соревновательных форм занятий.

5. Пропаганда физической культуры и спорта, ведения здорового образа жизни. Решающую роль здесь выполняют спортивно-массовые мероприятия.

6. Приобщение учащихся к спортивной и соревновательной деятельности. Учащиеся, не занимающиеся спортом, получают элементарный опыт спортивных занятий и соревновательной деятельности за счет посещения спортивных секций, участия в соревнованиях.

Система мероприятий внеурочной деятельности по физической культуре в школе способна удовлетворить различные потребности учащихся. Физкультурно-массовые занятия (Дни здоровья, спортивные праздники) направлены на широкое привлечение учащихся к двигательной деятельности не соревновательной направленности, без выраженного противоборства и определения победителя. Малые формы занятий направлены на противостояние утомлению и обучение школьников способам саморегуляции. При этом динамическая перемена может способствовать усилению мотивации к занятиям физическими упражнениями. Учащиеся, проявляющие интерес к регулярной двигательной деятельности на основе видов спорта могут удовлетворить свои потребности, посещая секционные занятия. Участие в соревнованиях в составе класса или сборной команды школы способны удовлетворить потребности учащихся в элементарной соревновательной деятельности.

Это особенно важно понимать исходя из существующих в педагогике подходов, декларирующих физическое воспитание без соревновательной направленности. Безусловно, такие подходы имеют право на внедрение в систему физического воспитания, но лишь как отдельные направления. Однако в физическом воспитании учащихся, в том числе и во внеурочных занятиях, присутствуют все возможные виды двигательной деятельности, в том числе и без соревновательной составляющей, необходимо лишь четко соблюдать целевые установки и реализовывать комплекс педагогических средств, методов и организационных форм.

Таким образом, внеурочные формы занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе решают различные задачи, исходя из содержания выполняемых двигательных заданий, специфики их проведения и направленности.

1.3. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся

Требования ФГОС к сохранению и укреплению здоровья обучающихся

В ФГОС разработанных для различных ступеней образования вопросам формирования и укрепления здоровья уделяется особое внимание (32; 33).

Так, на ступени *начального общего образования* в соответствии со стандартами должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

В ФГОС начального общего образования выделена *«программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»*, которая должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Исходя из этих требований программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Одним из интегративных результатов реализации требований к основной образовательной программе начального общего образования является создание образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

То есть требования ФГОС начального общего образования направлены на укрепление здоровья обучающихся, ознакомление и формирование основ здорового образа жизни, где при определенных условиях, значительное место может занимать внеурочная деятельность, связанная с физическим воспитанием.

На ступени **основного общего образования** направленность внеурочной работы изменяется в сторону сознательного выполнения учащимися правил сохранения и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Так, в описании «портрета» выпускника основной школы говорится об осознанном выполнении правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. Содержательный раздел основной образовательной программы должен быть ориентирован на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, включая такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования должна быть направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.

Также программа воспитания и социализации должна быть направлена на осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной деятельности на основе осознания собственных возможностей.

Одним из условий реализации требований основной образовательной программы на ступени основного общего образования является развитие личности, способностей, удовлетворения познавательных интересов, самореализации обучающихся, в том числе одаренных и талантливых через организацию учебной и внеурочной деятельности, социальной практики, общественно полезной деятельности, систему кружков, клубов, секций, студий с использованием возможностей учреждений дополнительного образования детей, культуры и спорта.

ФГОС на ступени **среднего (полного) общего образования** направлен на создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

В описании «портрета» выпускника школы говорится о необходимости осознанного выполнения и пропаганды правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. Неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков), а также бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Содержательный раздел общеобразовательной программы должен определять программу воспитания и социализации обучающихся на ступени среднего (полного) общего образования, включающую такие направления, как духовно-нравственное развитие, воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени среднего (полного) общего образования должна содержать планируемые результаты по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации обучающихся, их профессиональной ориентации, формированию безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни.

Условия реализации основной образовательной программы должны обеспечивать для участников образовательного процесса возможность: развития личности, ее способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей, самореализации обучающихся через организацию урочной и внеурочной деятельности, социальной практики, общественно полезной деятельности, через систему творческих, научных и трудовых объединений, кружков, клубов, секций, студий на основе взаимодействия с другими организациями, осуществляющими образовательный процесс, а также организациями культуры, спорта, здравоохранения, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Как видно, на этой ступени образования просматривается направленность на использование полученных знаний в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, педагогическая направленность внеурочной работы в процессе обучения в школе изменяется от формирования общих знаний и правил ведения здорового образа жизни в начальной школе к пониманию и осознанию необходимости самостоятельного контроля и использования средств физического воспитания в основной школе, и далее, на ступени полного среднего образования, — к умению использовать полученные навыки в будущей профессиональной деятельности. Учителю физической культуры необходимо выстраивать собственную профессиональную деятельность с учетом этой педагогической установки.

Факторы учебной деятельности, влияющие на дискомфортные состояния учащихся

Известно, что здоровье человека рассматривается как единство физического, психического и духовно-нравственного. В настоящее время установлено, что среди факторов, обуславливающих здоровье человека, на долю экологических факторов приходится 20—25 % всех воздействий; 20 % составляют наследственные факторы; 10 % — развитие медицины и системы здравоохранения. Основным фактором, влияющим на здоровье человека, оцениваемым в 50—55 %, является его образ жизни. То есть система образования является приоритетной в формировании и сохранении здоровья, помогает построить правильный образ жизни.

Статистика показывает снижение показателей здоровья школьников за период обучения в школе (13; 24; 25). Около 60 % учащихся страдают теми или иными хроническими заболеваниями. Среди учащихся, у которых не выявлено хронических заболеваний, более половины имеют разнообразные функциональные нарушения, не достигшие уровня болезни, но свидетельствующие о напряжении адаптационных ресурсов организма (дезадаптационных нарушениях), повышенном риске возникновения клинически выраженной патологии. Имеющиеся данные показывают, что практически здоровыми можно признать 10 % нынешних школьников.

По данным наблюдений, полученных в начале 2000-х гг., заболеваемость детей увеличилась в Москве на 12 %, подростков — на 35 %, частота онкологических заболеваний возросла на 14 %, болезней эндокринной системы — на 29,8 %, болезней крови — на 36,2 %, астмы — на 43 %, болезней органов пищеварения — на 22,6 %. Впервые за 40 лет врачи столкнулись с проблемой гипотрофии юношей, подростков. Вместе с тем выросло и число подростков с избыточной массой тела.

Сравнительный анализ параметров физического развития старшеклассников, обучающихся в 1996—1999 гг. и 1985—1987 гг. свидетельствует о снижении среднепопуляционного показателя массы тела, возрастании на 10—13 % числа лиц, имеющих астеническое телосложение, уменьшение роста на 0,5—1,5 см, окружности грудной клетки — на 4,5—8,5 см. Установлен регресс силовых возможностей по динамометрии правой кисти на 2,7—4,9 кг.

Быстрыми темпами ухудшается здоровье у школьников. Число здоровых девушек — выпускниц школ за период конца 1990-х — начала 2000-х гг. уменьшилось с 28,3 до 6,3 %. С 40 до 75 % увеличилось число девушек с хроническими заболеваниями. Из 6 млн подростков 15—17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5 % были зарегистрированы различные заболевания. При этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. За период обучения в школе число близоруких детей увеличивается с 1-го класса к выпускным с 3,9 до 12,3 %, с нервно-психическими расстройствами — с 5,6 до 16,4 %, нарушениями осанки — с 1,9 до 16,8 %, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в 2,8 раза.

Одна из самых распространенных патологий у школьников — снижение остроты зрения, составляющая в ряде регионов страны — до 30—40 %. Близорукость занимает ведущее место в этой патологии и является одной из причин инвалидности и ограничений в выборе профессии.

Патология опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки и искривление позвоночника) чаще встречается у ослабленных детей, перенесших болезни, особенно связанные с нарушением солевого обмена. Из сопутствующих заболеваний, влияющих на нарушения осанки, отмечаются заболевания глаз, легких, сердца и др.

Также к числу наиболее распространенных форм патологии у школьников относятся заболевания сердечно-сосудистой системы (отклонения артериального давления, вегетососудистая дистония и др.), пищеварительной системы (кариесы, гастриты, холециститы, колиты и др.), аллергические проявления.

Заболевания нервной и психической сферы занимают особое место в структуре детской патологии. Как правило, это астено-невротические и другие дезадаптационные состояния, а также невротические отклонения. По данным ряда исследователей, дети и подростки с такими нарушениями составляют до 80 % учащихся общеобразовательных школ, в связи с чем, эту проблему можно считать актуальной (10; 25).

Только от 40 до 60 % учащихся справляются со школьной программой, у подростков 15—17 лет с ухудшением соматического здоровья наблюдается неадекватная самооценка в 50 % случаев, высокая тревожность — в 89 % случаев, раздражительность — в 78 %, эмоциональная лабильность — в 67 %, низкий самоконтроль — в 73 %.

Негативное влияние интенсификации учебного процесса на состояние здоровья учащихся известно достаточно давно, вследствие чего возникло понятие «школьные болезни», введенное еще Р. Вирховым в 1870 г. Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся:

- недостаточная освещенность классов;
- воздух школьных помещений;
- перегрузка учебными занятиями.
- ухудшение нервно-психического здоровья в выпускном классе, как правило, связано с общими высокими учебными нагрузками, неподготовленностью к ним организма школьника. Заметные ухудшения здоровья наблюдаются у школьников, которые в старших классах дополнительно занимались на подготовительных курсах.

Влияние на здоровье школьников также оказывают и многие другие факторы. В школах большой вместимости более высокая заболеваемость и высокий индекс пропусков уроков, в 2—5 раз выше простудная заболеваемость школьников острыми респираторными вирусными инфекциями, в 2,5—3 раза возрастают показатели некоторых форм нарушений при обучении во вторую смену. В результате интенсифика-

ции обучения, в том числе использования технических средств и переход на новые формы обучения с длительной учебной неделей, до 80 % учащихся испытывают стресс, а снижение двигательной активности приводит к еще более выраженной гипокинезии.

Об этом свидетельствует и сравнение числа практически здоровых детей, пришедших в школу (около 12—15 %), с числом здоровых выпускников, которые составляют около 5 %. С первого по восьмой классы число здоровых детей снижается в 4 раза, число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30 %, число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5—2 раза, с аллергическими болезнями — в 3 раза, с заболеваниями крови — в 2,5 раза, с нервными болезнями — в 2 раза.

Интенсификация образовательного процесса идет различными путями. Первый — увеличение количества учебных часов, а второй — реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала. Организация учебного процесса, основанная на его интенсификации и преобладании статических нагрузок, способствует искусственному сокращению объема двигательной активности учащихся. В итоге снижается естественная сопротивляемость детского организма, нарушаются процессы развития. В связи с неблагоприятной эколого-гигиенической обстановкой во многих увеличивается рост как острых, так и хронических заболеваний, особенно аллергических. В связи с ростом стрессогенных воздействий, ухудшается нервно-психическое здоровье, иммунитет, увеличивается рост гастроэнтерологических заболеваний, вегетососудистой дистонии, снижается масса тела.

Среди причин неблагополучия здоровья учащихся выделяют следующие:

- стрессогенные (дидактогенные) технологии проведения уроков и оценивания знаний учащихся;
- недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;
- перегруженность учебных программ фактологической информацией и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающая у учащихся переутомление и дистресс;
- неправильная организация питания учащихся в школе (в частности, необеспеченность горячим питанием);
- невозможность (неспособность) многих учителей в условиях современной организации учебного процесса реализовать индивидуальный подход к школьникам в процессе учебно-воспитательной работы с учетом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

Дискомфортные (дезадаптационные) состояния учащихся

Дискомфортные состояния проявляются легким недомоганием школьников, неопределенными или вполне конкретными ощущениями

ями неблагополучия со стороны отдельных систем и органов. Чаще это головные боли, легкое подташнивание, неприятный вкус во рту, тяжесть в желудке, насморк и кашель как проявления простуды, резь в глазах, кожный зуд в результате аллергических заболеваний и т.п. Это приводит к потере концентрации, работоспособности, появлению тревожности и как следствие — ухудшению успеваемости по учебным предметам.

Причины этих состояний часто выходят за границы школы, но около 20—40 % связаны со школой: неправильное питание, десинхроноз (постоянные нарушения привычного ритма жизни), недосыпание, физические и психические переутомления, а также другие нарушения здорового образа жизни.

Физический дискомфорт проявляется на уроках в беспокоящих учащегося мышечных ощущениях в разных частях тела — чаще спине, ногах, в области затылка, в невозможности принять правильную комфортную статическую позу, заметна характерная непоседливость. Одна из причин — длительно фиксируемая поза, проявления остеохондроза, а также психологические реакции на дистресс и фрустрацию. Вторая возможная причина — гиподинамия. В современных жизненных условиях организм городских школьников все чаще недополучает необходимую физическую нагрузку и пытается компенсировать это на подсознательном уровне. Даже трех уроков физической культуры в неделю недостаточно для удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении.

При поступлении детей в школу одним из факторов, препятствующих нормальному протеканию адаптации к новым условиям, является снижение двигательной активности почти наполовину: 80—90 % дневного времени учащиеся проводят в сидячем положении. Даже младшие школьники проводят в активных движениях (бег, подвижные игры и др.) не более 20 % времени суток, хотя именно для них характерна плохая переносимость статических нагрузок, поскольку организм младших школьников более адаптирован к кратковременным динамическим нагрузкам.

Складывается парадоксальная картина: для успешного освоения школьной программы учащемуся необходима повышенная умственная работоспособность, а снижение двигательной активности, необходимость длительно находиться в статическом положении, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма и мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

С гиподинамией как одним из главных факторов связывают повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, расстройств эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата. При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроцитов переносить кислород к мышцам, головному мозгу. Для растущего организма это чревато нарушениями развития, снижением интеллектуальной

продуктивности, ухудшением памяти и др. Ребенок при этом становится раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации физических и психических усилий. Другие проявления физического дискомфорта школьников — их повышенная двигательная активность на уроке.

Причины этого состояния не столько в педагогической запущенности, сколько в нейрофизиологических проблемах ребенка, имеющих органическую природу. Такие дети не могут сидеть на одном месте, не организованы, их поведенческие реакции часто парадоксальны. Им не хватает санкционированных форм двигательной активности на уроках физкультуры и переменах, и они невольно пытаются компенсировать недостаток движений на каждом уроке. Если в среднем число локомоций составляет 800—1300 в час, то у таких детей их число может достигать 5000 движений в час. Чем хуже организован двигательный режим, тем больше движений проявляет школьник на уроке. Для них характерна невозможность концентрации внимания, импульсивность, рассеянность, вспыльчивость, изменчивость настроения и плохая успеваемость. В различных странах этот синдром диагностируется у разного числа детей: от 1 % в Англии до 20 % в США, распространенность синдрома дефицита внимания с гиперактивностью среди школьников России составила 28 %.

Данные состояния могут быть обусловлены и более серьезным причинами органического характера, что уже находится в области медицины. В подобных случаях степень выраженности синдрома гиперактивности может определить необходимость перевода ребенка в специальное учебное заведение.

Состояние утомления и переутомления учащихся. С точки зрения физиологии утомление — это диспропорция между расходом и восстановлением энергетических ресурсов. Это не следует рассматривать только как отрицательный феномен, это защитная, охранительная реакция организма, стимулятор его восстановительных процессов и повышения функциональных возможностей. Утомление можно рассматривать как индикатор переходной области между желаемым уровнем учебной нагрузки на учащихся (тренирующий режим) и перегрузкой. Это состояние как бы ограничивает нагрузку «сверху».

О развитии утомления у школьника свидетельствуют:

- 1) снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;
- 2) ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;
- 3) появление чувства усталости.

Общими для разных видов утомления являются характерные симптомы физиологического дискомфорта: появление болей и неприятных ощущений в различных частях тела, отрицательных эмоций типа раздражительности, нервозности, агрессивности. Типично и ухудшение внимания, от которого зависит качественное выполнение практически

любого вида работы. Внешним проявлением любого утомления является снижение скорости и ритмичности в выполнении заданий с увеличением числа допускаемых ошибок.

Главными причинами, вызывающими утомление учащихся, можно назвать следующие:

- профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции учителей;
- негативные особенности традиционной системы школьного обучения;
- школьных учебных программ и интенсификация учебного процесса;
- переполненность классов учащимися, затрудняющая индивидуализацию учебно-воспитательного процесса;
- несоблюдение гигиенических условий в школе и классах;
- нарушения организационно-педагогических требований к проведению образовательного процесса и т. п.

Состояние утомления быстро наступает у школьников с ослабленным здоровьем (особенно младших классов), при неблагоприятных гигиенических условиях в классе — даже при умеренной учебной нагрузке. К гигиеническим условиям, способным вызвать у учащихся состояние физического дискомфорта, перерастающее в утомление, в первую очередь относятся:

- нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура воздуха в классе (слишком жарко или слишком прохладно);
- повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время при недостаточной вентиляции воздуха и раскаленных батареях парового отопления или электрических обогревателях;
- неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода, в частности от работы электрических обогревателей; накопление в воздухе веществ, обусловленных антропогенным фактором, т. е. обычными выделениями человеческого тела, то, что называется плохо проветренным помещением;
- нежелательные по направленности и интенсивности воздушные потоки, когда при неправильной организации вентиляции (школы, класса) в классные помещения затягивается воздух из туалетов, возникают сквозняки, в токе которых длительное время могут находиться некоторые учащиеся (особенно отвечающие у доски) и учитель;
- воздействие шума, посторонних звуков, хронически мешающих проведению урока, отвлекающих учащихся, вызывающих, при длительном воздействии, снижение порога наступления состояния утомления (например, жужжание ламп дневного света);
- недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное);
- физический дискомфорт от неудобного положения тела, длительно фиксируемой позы, что обычно возникает при несоответствии размера парты (стола и стула) росту и комплекции учащегося и при

авторитарной педагогической тактике учителя и дисциплинарных требованиях;

- длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы;
- повышают вероятность наступления этого состояния, особенно на последних уроках, плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, «сбросить» накопившуюся на уроке усталость. В результате происходит кумуляция утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, кровообращения.

Скорость наступления утомления зависит от состояния нервно-психической сферы школьника, величины и характера нагрузки. Учащиеся чаще утомляются при длительном ограничении двигательной активности, однообразной, монотонной деятельности, даже легкой.

Умственная нагрузка — не единственная, приводящая к утомлению. Большие нагрузки испытывают зрительный и слуховой аппарат ребенка, соответственно развиваются зрительное и слуховое утомление. Длительное сидение за партой, особенно в неудобной позе, гиподинамия являются мощными факторами развития позотонического утомления, отрицательные последствия которого хорошо известны: искривления позвоночника, сколиозы, остеохондрозы и другие заболевания костно-мышечной системы. Чрезмерные физические и двигательные нагрузки на уроках технологии и физической культуры служат источником развития мышечного и двигательного утомления, выраженные степени которого также нежелательны. Признаки утомления, как правило, нестойкие. Во время отдыха на перемене или после возвращения из школы они быстро исчезают. Если же восстановления сил не происходит, утомление накапливается, то возникает переутомление.

Переутомление — это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное, физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные восстановительные (реабилитационные) воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях — лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

Признаки переутомления:

- 1) резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
- 2) расстройства невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т. п.);
- 3) стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония, различные функциональные расстройства);
- 4) снижение иммунитета.

Причины, вызывающие переутомление, в основном те же, что и приводящие к утомлению, но действующие с большей интенсивностью и длительностью. Особо можно отметить следующие:

- учебные перегрузки, т. е. необходимость в ограниченное время изучить, усвоить, запомнить значительный объем информации из разных областей знаний, что превышает возможности детского организма, если не вводить его в форсированный режим деятельности, т. е. в состояние психофизиологического перенапряжения;
- невозможность (или ограниченные возможности) индивидуализировать интенсивность и качественные характеристики учебной нагрузки на учащегося с учетом его индивидуальных особенностей, способностей, возможностей, состояния здоровья;
- неоптимальное составленное расписание уроков, постоянно усиливающее утомление школьников к концу рабочего дня, рабочей недели;
- недостаточная продолжительность перемен, во время которых не происходит полноценного восстановления работоспособности школьников;
- обучение во вторую смену, что особенно часто вызывает состояния переутомления у учащихся;

Состояния эмоционального дистресса, дидактогении

О «школьных стрессах» активно заговорили еще в 80-х гг. С тех пор распространение и выраженность этих состояний, характерных для многих школьников в период их обучения, только усилилась.

Под «школьными стрессами» понимаются состояния психоэмоционального напряжения различной продолжительности — от кратковременных, острых до хронических, продолжающихся недели и месяцы. Они сопровождаются ощущением дискомфорта и характерны не только для учащихся, но и для педагогов, поскольку связаны с образовательным процессом. Важная черта эмоционального стресса — повышенная тревожность. Организм старается учесть все изменения, происходящие вокруг, он напряжен, насторожен, готов к быстрым реакциям по любому поводу.

Термины «дидактогения», «дидактогенные состояния», «дидактогенные неврозы», «дидактогения» используют для того, чтобы указать: тревога, страх, стресс ребенка вызваны непосредственно системой обучения. Достигая определенного уровня, это состояние, как и всякое чрезмерное напряжение, вызывает снижение психологической, творческой продуктивности, а при частом возникновении истощает силы организма, трансформируется в хроническое невротическое расстройство с разными клиническими проявлениями (неврозы, функциональные, психосоматические расстройства). Легкость, неожиданность возникновения стресса — одно из характерных проявлений эмоционального неблагополучия ребенка. К числу причин наиболее распространенных дидактогений можно отнести нижеперечисленные.

Экзаменационный стресс, или «стресс получения оценки», хорошо всем знакомый. Подчеркнем лишь, что надо различать дистресс и естественное состояние волнения, напряжения, мобилизации, сопровождающее ответ у доски, выполнение контрольной работы и т. п., которые не достигают не привычной для организма силы. При неправильной же организации процедуры опроса, экзамена у ребенка возникают негативные эмоции, чрезмерное для его организма напряжение, сопровождающиеся соответствующими психофизиологическими реакциями с их внешними проявлениями. Это могут быть повышенное потоотделение, дрожь в теле, слабость в ногах, покраснение или побеление кожных покровов, выраженное учащение сердцебиения, сухость во рту, невладение голосом, мимикой и др., т. е. состояние, после которого необходимо несколько минут или часов, для того чтобы восстановиться.

Информационно-временные дистрессы обусловлены перегрузкой учебных программ, заставляющих самих учителей постоянно спешить и торопить учащихся. Особенно травматична эта ситуация для флегматиков и учеников, отстающих по многим предметам. Учителю не всегда хватает времени урока на выполнение необходимых процедур. Стремясь выполнить план урока, учитель взвинчивает темп его проведения, что неминуемо отражается на качестве занятий и формирует дистресс, причем как у учеников, так и у самого учителя.

Коммуникативные дидактогении обусловлены психологически неграмотным построением общения учителей с отдельными учениками или всем классом. В результате негативные эмоции возникают у обеих сторон даже при виде друг друга. Педагогическая практика изобилует примерами нетактичного, оскорбительного отношения учителя к своим воспитанникам, провоцирующего конфликты. Однако и сама педагогическая техника, рисунок поведения отдельных педагогов способны оказать выраженное негативное воздействие на учащихся, вначале незаметное (латентные психогенные воздействия).

Фрустрационные дидактогении обусловлены несправедливым отношением учителя, невозможностью ученика получить желаемую (заслуженную, как он считает) оценку, добиться ожидаемой похвалы учителя, крушением его ожиданий. Многие школьники часто или практически постоянно находятся в школе в состоянии фрустрации, обусловленной нечувствительностью отношения к ним со стороны взрослых.

Приведенные выше данные свидетельствуют о неизбежной потере здоровья учащимися за период их обучения в школе в силу ряда различных причин, в том числе необходимой и неуклонной интенсификации учебного процесса. В связи с этим перед школой встает задача противодействия неблагоприятным факторам учебной деятельности, снижение утомляемости и укрепление здоровья школьников. В ряду необходимых мер значительное место занимает физкультурно-оздоровительная работа, реализуемая через систему внеурочных форм занятий.

1.4. Работоспособность и утомление школьника в процессе учебной деятельности

Работоспособность школьника не может быть постоянной, что связано с нарастающим утомлением в процессе учебной деятельности. Развивающееся утомление — естественная реакция организма на более или менее длительную и интенсивную нагрузку. С целью предупреждения негативного влияния утомления, необходимо знать механизмы изменения работоспособности школьника в течение дня, недели, различных отрезков учебного года.

Скорость наступления утомления зависит от состояния нервной системы, частоты ритма, в котором производится работа, и от величины нагрузки. Неинтересная работа быстрее вызывает наступление утомления, также дети утомляются при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности. Биологическое значение утомления, развивающегося у детей и подростков в процессе учебной и трудовой деятельности, двояко: это охранительная, защитная реакция организма от чрезмерного истощения функционального потенциала и в то же время стимулятор последующего роста работоспособности.

Годичные темпы нарастания показателей умственной работоспособности от 6 до 15 лет колеблются в пределах от 2 до 53 %. Скорость и продуктивность работы за первые три года обучения нарастают одинаково на 37—42 % по сравнению с уровнем этих показателей при поступлении детей в школу. За период от 10—11 до 12—13 лет продуктивность работы увеличивается на 63 %, а качество — точность ее — лишь на 9 %. В 11—12 лет (5—6-е классы) наблюдается не только минимальный темп прироста качественного показателя (2 %), но и ухудшение его в значительном числе случаев по сравнению с предыдущими возрастами. В 13—14 (девочки) и 14—15 лет (мальчики) темп нарастания скорости и продуктивности работы снижается и не превышает 6 %, в то время как прирост качества работы возрастает до 12 %. В 15—16 и 16—17 лет продуктивность и точность работы возрастают на 14—26 % (4; 13).

Работоспособность человека определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов, которые условно можно разделить на три основные группы:

1-я — физиологического характера: состояние сердечно-сосудистой системы, дыхательной и др.;

2-я — физического характера: степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и др.;

3-я — психического характера: самочувствие, настроение, мотивация и др.

Изменение работоспособности школьников в течение учебного дня

Применительно к школьникам выделяют следующие фазы изменения работоспособности.

Первая фаза — вработывание (10—15 мин.). Характеризуется постепенным повышением работоспособности и образованием рабочей доминанты. Для вхождения в работу необходимо некоторое время, или вработывание. В эту фазу количественные (объем работы, скорость) и качественные (количество ошибок — точность) показатели работы часто асинхронно улучшаются и ухудшаются, прежде чем каждый из них достигнет своего оптимума. Подобные колебания — поиск организмом наиболее экономичного для работы (умственной деятельности) уровня — проявления саморегулирующейся системы.

Вторая фаза — оптимальная работоспособность (1,5—3 ч). Следует за фазой вработывания, когда относительно высокие уровни количественных и качественных показателей согласуются между собой и изменяются синхронно. Положительные изменения высшей нервной деятельности коррелируют с показателями, отражающими благоприятное функциональное состояние других физиологических систем. В этой фазе изменения функций организма адекватны выполняемой учебной деятельности.

Третья фаза — утомление. Утомление проявляется сначала в несущественном, а затем в резком снижении работоспособности. Этот скачок в падении работоспособности указывает на предел эффективной работы и является сигналом к ее прекращению. Падение работоспособности на первом ее этапе выражается снова в рассогласовании количественных и качественных показателей: объем работы оказывается высоким, а точность — низкой. На втором этапе снижения работоспособности согласованно ухудшаются оба показателя, происходит угасание рабочей доминанты.

Суточная периодика физиологических функций, умственной и мышечной работоспособности имеет постоянный характер. Однако под влиянием режима учебной и трудовой деятельности изменения функционального состояния организма, прежде всего ЦНС, могут вызвать повышение или понижение уровня, на котором разворачивается суточная динамика работоспособности и вегетативных показателей.

Оптимальное состояние работоспособности в утренние часы, спад работоспособности во вторую половину дня характерны для большинства здоровых успевающих учащихся всех классов. За время бодрствования (с 7 до 21—22 ч) кривые периодики работоспособности и физиологических функций в 80 % представляют двухвершинный или одновершинный тип колебаний.

У большинства детей и подростков активность физиологических систем повышается от момента пробуждения и достигает оптимума между 11 и 13 ч, затем следует спад активности с последующим ее относительно менее длительным и выраженным подъемом в промежутке от 16 до 18 ч.

Такие закономерные циклические изменения активности физиологических систем находят отражение в дневной и суточной динамике

умственной работоспособности, температуры тела, частоты сердечных сокращений и дыхания, а также в других физиологических и психофизиологических показателей. У учащихся младших классов в первой половине учебных занятий работоспособность сохраняется на относительно высоком уровне, обнаруживая подъем после первого урока. В начале третьего урока наблюдается снижение внимания, к концу урока показатели работоспособности ухудшаются и еще больше снижаются к концу четвертого урока. У учащихся среднего и старшего школьного возраста выявлены менее глубокие сдвиги функционального состояния нервной системы, чем у школьников начальных классов. Тем не менее к окончанию пятого часа занятий у учащихся среднего и старшего школьного возраста изменения функционального состояния центральной нервной системы оказываются значительно выраженными. Заметное изменение средних величин показателей умственной работоспособности, зрительно-моторных реакций, координации движений в сторону ухудшения по сравнению с данными до начала занятий и, особенно с данными после первого урока проявляется к концу третьего часа занятий. Таким образом, целесообразные сдвиги работоспособности проявляются у учащихся в начальных классах на первых трех уроках, а в средних и старших — на четвертых и пятых. Шестые часы занятий проходят в условиях сниженной работоспособности (диаграмма 1).

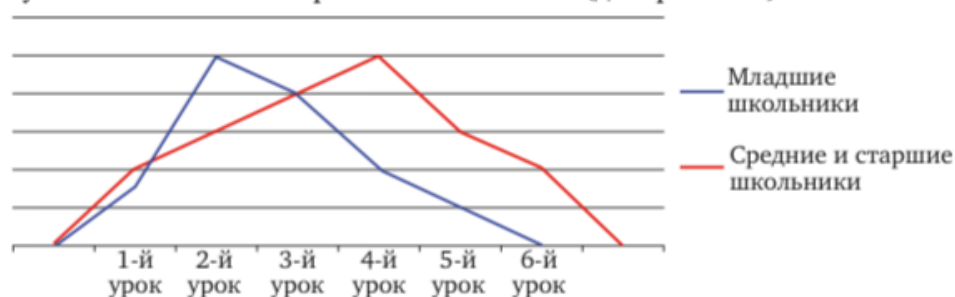


Диаграмма 1. Кривая (сдвиги) работоспособности школьников в течение учебного дня

Изменение работоспособности школьников в течение учебной недели

Помимо суточного изменения динамики работоспособности школьников, отчетливо выражено ее недельное изменение. Наибольшая работоспособность наблюдается к середине недели — в среду, а к субботе она падает. В понедельник происходит втягивание учебную деятельность, со вторника по четверг наблюдается наибольшая работоспособность, а в пятницу происходит резкий ее спад.

В понедельник у учащихся всех классов общеобразовательных школ регистрируются низкие показатели умственной работоспособности. Во вторник и среду учащимся свойствен не только более высо-

кий уровень показателей умственной и мышечной работоспособности, но и большая устойчивость. Четверг и пятница в большинстве случаев оказываются днями сниженной работоспособности и наименьшей ее устойчивости. Суббота наиболее неблагоприятный учебный день. Однако часто в заключительный учебный день недели (пятница или суббота) наблюдается повышение положительной эмоциональной настроенности учащихся в связи с предстоящим днем отдыха. Организм, несмотря на утомление, мобилизует все имеющиеся у него ресурсы, что выражается в относительном подъеме умственной работоспособности, — явление так называемого конечного порыва (диаграмма 2).

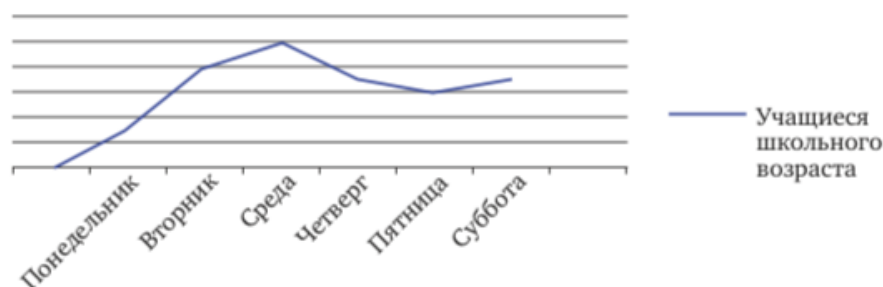


Диаграмма 2. Кривая (сдвиги) работоспособности школьников в течение учебной недели

Также необходимо сказать и о сложности учебных предметов, которая определяется оценочной шкалой (табл. 1—3) (21). Активное использование малых форм занятий физическими упражнениями во внеурочной деятельности школы остается практически единственным доступным и наиболее эффективным средством для противодействия нарастающему утомлению в течение учебного дня и недели и повышения работоспособности организма.

Таблица 1

Шкала трудностей учебных предметов для учащихся 1—4-х классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4-х классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

Шкала трудностей учебных предметов для учащихся в 5—9-х классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5-й класс	6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Химия	—	—	13	10	12
Геометрия	—	—	12	10	8
Физика	—	—	8	9	13
Алгебра	—	—	10	9	7
Экономика	—	—	—	—	11
Черчение	—	—	—	5	4
Мировая художественная культура	—	—	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	—	—	—
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	—
Природоведение	7	8	—	—	—
География	—	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	—
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	—	—	—
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	—
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	—
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Таблица 3

Шкала трудностей учебных предметов для учащихся 10—11-х классов

Общеобразовательные предметы	Кол-во баллов (ранг трудности)
Физика	12
Геометрия, химия	11

Окончание табл. 3

Общеобразовательные предметы	Кол-во баллов (ранг трудности)
Алгебра	10
Русский язык	9
Литература, иностранный язык	8
Биология	7
Информатика, Экономика	6
История, Обществознание, МХК	5
Астрономия	4
География, Экология	3
ОБЖ, Краеведение	2
Физическая культура	1

1.5. Двигательный режим учащихся школьного возраста

Рост интенсивности учебного процесса приводит к сокращению двигательной деятельности школьников. Значительные умственные нагрузки при отсутствии рационального сочетания учебных занятий, отдыха и необходимого двигательного режима могут стать причиной ухудшения их состояния здоровья и снижения работоспособности. Объем двигательной деятельности учащихся измеряется в локомоциях (табл. 4).

Таблица 4

Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности (А. Г. Сухарев, 1972)

Возрастная группа(лет)	Число локомоций(тыс.)	Примерный километраж
8—10	15—20	7,5—10,0
11—14	20—25	12,0—17,0
15—17 (девушки)	25—30	18,0—23,0
15—17 (юноши)	20—25	15,0—20,0

Как известно, 3 урока физической культуры не компенсируют даже дефицит двигательной активности, в связи с чем проведение неурочных форм занятий становится крайне необходимым. Зная объем локомоций для различных форм неурочных занятий можно иметь объективную картину режима двигательной деятельности учащихся.

Измерение объема локомоций является достаточно сложной задачей, поскольку характер двигательной деятельности постоянно меняется, в зависимости от решаемых задач (табл. 5). Тем не менее, имея примерные данные, возможно осуществить планирование двигатель-

ного режима школьника с целью приведения его в соответствие с предлагаемыми нормами.

Таблица 5

Примерные объемы локомоций урока физической культуры и различных неурочных форм занятий (Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев)

Форма двигательной деятельности	Количество времени (мин.)	Количество локомоций
Вводная гимнастика	8—10	749—856
Физкультурная пауза (минута)	3—5	240—420
Подвижная перемена	20	988—1039
<i>Всего</i>	<i>31—35</i>	<i>1977—2324</i>
Урок физической культуры	45	2100—2800
<i>Всего</i>	<i>76—80</i>	<i>4077—5124</i>
Спортивный час	60	2693—3048
<i>Всего</i>	<i>136—140</i>	<i>6770—8172</i>
День здоровья, спортивный праздник, соревнования и др.	120—180	4885—5053

При составлении двигательного режима необходимо учитывать количество локомоций, затрачиваемых школьником непосредственно в процессе учебной деятельности, без учета физических упражнений (табл. 6).

Таблица 6

Средний объем локомоций учащихся общеобразовательной школы (Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев)

Период учебного года	Количество локомоций (тыс.)
Учебный период	10 400
Каникулярный период	17 768

Как видно из таблиц 5 и 6, двигательный режим школьника в учебный период при условии выполнения малых форм занятий и без учета урока физической культуры составляет примерно 12 500—13 200 локомоций в сутки. Это позволяет компенсировать дефицит двигательной активности учащихся младшего и среднего школьного возраста.

В те дни, когда у учащихся по расписанию запланирован урок физической культуры, эти объемы значительно возрастают и приближаются к средним требуемым значениям — 14 600—16 000 тыс. Для учащихся групп продленного дня, с учетом спортивного часа, эти показатели даже превышают требуемые нормы.

Таким образом, для учащихся 8—14 лет, объем двигательной активности является достаточным в те дни, когда по расписанию заплани-

рован урок физической культуры. В остальные учебные дни для восполнения двигательного дефицита необходимо выполнять физические упражнения малых форм занятий — вводная гимнастика, физкультурные паузы и минуты и подвижные перемены. Впрочем, это не отменяет необходимости ежедневного выполнения малых форм занятий, независимо от наличия урока физической культуры.

Однако эти показатели являются недостаточными для учащихся 15—17 лет. При условии ежедневного выполнения упражнений малых форм занятий, без учета урока физической культуры дефицит движений составит примерно 7950 тыс. локомоций ежедневно для девушек и 4950 тыс. локомоций для юношей. С учетом урока физической культуры, это количество снижается до 5450 тыс. локомоций для девушек и 2450 тыс. локомоций для юношей.

В этом случае в период учебной деятельности необходимо компенсировать дефицит двигательного объема за счет посещения занятий в спортивных секциях, в том числе и в школьных, выполнении домашних заданий и других передвижений в режиме жизнедеятельности (табл. 7, рис. 2).

Таблица 7

Количество локомоций в режиме жизнедеятельности школьника (Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев)

Двигательная деятельность	Количество локомоций
Утренняя зарядка	856
Прогулка пешком до учебного заведения (2 км)	2145
Пробежка в среднем темпе (1 км)	1339
1 час катания на коньках	4753
1 час катания на лыжах	3785
Получасовая вечерняя прогулка	2051

Таким образом, постоянные занятия физическими упражнениями во внеурочной деятельности являются необходимыми для поддержания уровня здоровья школьников. При этом малые формы занятий в совокупности с уроком физической культуры позволяют лишь компенсировать дефицит двигательной активности у детей 8—14 лет. Повышение объема двигательной деятельности у детей этого возраста может осуществляться за счет ежедневного спортивного часа и домашних заданий.

Для учащихся 15—17 лет ежедневный двигательный объем не может быть компенсирован даже совокупным выполнением малых форм занятий и урока физической культуры. Для этих школьников необходимым является посещение занятий в спортивных секциях, выполнение домашних заданий и увеличение двигательного режима за пределами

учебного заведения. Определенную положительную роль здесь несут также «Дни здоровья», спортивные праздники и соревновательные формы.

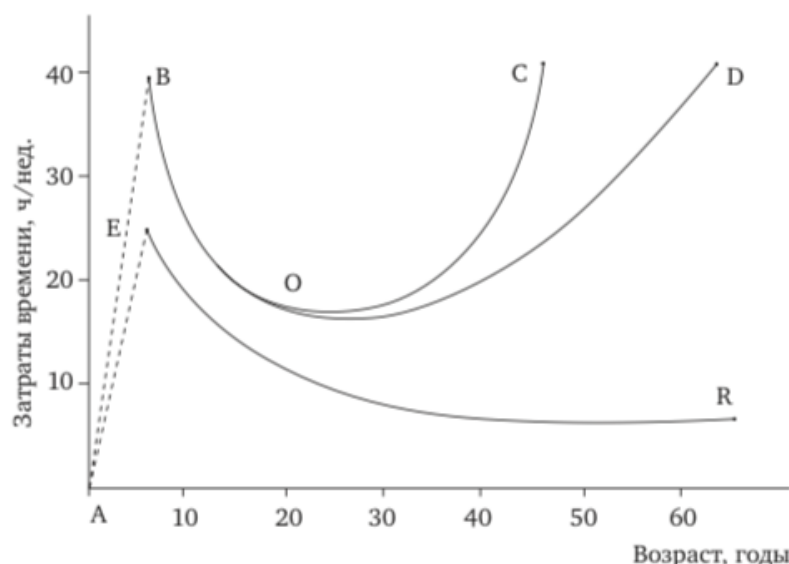


Рис. 2. Динамика затрат времени на занятия физическими упражнениями в различные возрастные периоды в представлениях различных авторов (линии BOC, BOD — Н. М. Амосов, И. В. Муравов; линия EK — ВНИИФКа (час/неделя))

Двигательный режим школьников кроме укрепления здоровья и повышения работоспособности должен решать задачи ознакомления учащихся с различными формами двигательной деятельности, и умением их самостоятельного использования в повседневной деятельности, в том числе и по окончании обучения в школе. Обычно двигательную активность школьников представляют суммой ряда показателей.

Первым таким показателем являются физкультурные занятия, которые школьник посещает или выполняет вне школы. Сюда относятся занятия спортом в секциях, общей физической подготовкой или лечебной физической культурой, самостоятельные занятия дома, с родителями, утренняя зарядка.

Второй показатель — неорганизованная двигательная активность. Сюда входят все виды бытовой активности — уборка, помощь по дому, пешие передвижения, прогулки и иная физическая активность, как правило, малой или средней интенсивности.

К третьей группе относятся все формы занятий физическими упражнениями в школе: уроки физической культуры, малые формы, крупные и соревновательные формы физической культуры.

В таблице 8 представлена целостная модель двигательного режима учащихся.

Таблица 8

Модель двигательного режима учащихся общеобразовательной школы

Разновидности двигательной деятельности	Время	Учащиеся школьного возраста		
		1—4-й класс	5—9-й класс	10—11-й класс
Вводная гимнастика	5—10 мин.	Ежедневно перед первым уроком, исходя из его особенностей, за исключением урока физической культуры		
Урок физической культуры	45 мин.	Три раза в неделю исходя из расписания занятий		
Микропауза активного отдыха	1 мин.	Самостоятельно или по требованию учителя по мере необходимости, с учетом характера учебной деятельности		
Физкультурная пауза (минута)	3—5 мин.	Ежедневно на третьем уроке, исходя из характера учебной деятельности	Ежедневно на четвертом уроке, исходя из характера учебной деятельности	
	20 мин.	Ежедневно на большой перемене перед следующим уроком, за исключением урока физической культуры		
Подвижная перемена		В основном в необорудованном помещении: простейшие упражнения невысокой интенсивности		Как правило, в спортивном зале: более сложная двигательная деятельность
		—		
Спортивный час	60 мин.	Ежедневно, с учетом программного материала по физической культуре		—
Самостоятельные задания	До 1 ч	В режиме учебной деятельности и в каникулярное время. При этом, в каникулярное время объем заданий может увеличиваться		
		2—3 раза в неделю по заданию учителя, исходя из программного материала по физической культуре		

Разновидности двигательной деятельности	Время	Учащиеся школьного возраста		
		1—4-й класс	5—9-й класс	10—11-й класс
Школьные спортивные секции	1,5—2 ч	—	Еженедельно по 3 тренировки, исходя из направления спортивной секции. При этом, в каникулярное время занятия не прекращаются.	
«Дни здоровья»	2—3 ч	Как правило, 2 раза в учебном году		
		В основном подвижные игры, эстафеты	В основном циклические передвижения на выносливость, спортивные игры	
Спортивный праздник	1—3 ч	1—2 раза в учебном году		
		Как правило, по теме ЗОЖ		
Передвижения в режиме жизнедеятельности	—	При выполнении внеурочной работы, двигательный режим удовлетворяется	В основном по теме ЗОЖ, показательные выступления, военно-патриотическая направленность и др.	
		Двигательный режим удовлетворяется только для занимающихся в спортивных секциях. Для остальных он недостаточен, даже при условии выполнения всех форм внеурочной работы. Необходимо восполнять его самостоятельной работой и другими формами.		
Внутришкольные соревнования	—	Целесообразно часть соревнований перенести в каникулярное время, для удобства организации и восполнения двигательного режима		
		2—3 раза в году, в основном по подвижным играм и ОФП	Исходя из плана мероприятий. Как правило, в соответствии с программным материалом по физической культуре и календарем межшкольных соревнований	
Межшкольные соревнования	—	—	По календарю соревнований	
Областные и региональные соревнования	—	—	Для учащихся, вошедших в состав сборных команд по различным видам состязаний	

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте определение неурочных форм занятий и внеурочной работы и их отличительные признаки
2. Чем продиктована необходимость внедрения неурочных форм занятий физическими упражнениями в систему общего образования?
3. Дайте классификацию и назовите основные задачи, решаемые неурочными формами физических упражнений в общеобразовательной школе
4. Назовите факторы, влияющие на ухудшение здоровья учащихся, и чем они продиктованы?
5. Каким образом меняется кривая работоспособности учащихся в течение учебного дня и учебной недели и чем это продиктовано?
6. Что такое двигательный режим учащихся, какой объем двигательной деятельности является достаточным для различных категорий учащихся?
7. Какие меры для восполнения дефицита двигательной активности используются в школе?

Глава 2

МАЛЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

2.1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)

Несмотря на то что утренняя гигиеническая гимнастика выполняется самостоятельно в домашних условиях, необходимо рассмотреть эту форму физических упражнений, поскольку она оказывает существенное влияние на работоспособность школьников. Кроме того, учитель физической культуры, исходя из программных требований по предмету должен в начальной школе ознакомить детей с правилами выполнения утренней зарядки и разучить с ними основные комплексы упражнений.

Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность.

Целью утренней зарядки является обеспечение эффективного перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования.

Грамотное выполнение утренней гигиенической гимнастики должно опираться на основные *организационно-методические подходы*:

- зарядка должна проводиться регулярно и ежедневно;
- зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия — на свежем воздухе;
- выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде;

- в качестве средств используются элементарные гимнастические упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в сочетании с правильным дыханием;
- в комплекс входят от 6—8 до 12—14 упражнений, выполняемых в последовательности: ходьба на месте, потягивания, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, упражнения общего воздействия, прыжки с переходом на ходьбу на месте и заканчивают комплекс, как правило, ходьбой или еще одним упражнением в потягивании;
- упражнения выполняются в различных исходных положениях, в основном на 4 счета, количество повторений упражнения небольшое — 4—8 раз;
- по окончании комплекса необходимо принять водные процедуры;
- комплексы утренней зарядки необходимо менять через 3—4 недели, оставляя при этом без изменения последовательность выполнения упражнений, особенно первых и последних упражнений комплекса.

Примерные комплексы утренней зарядки для школьников различного возраста

Младший школьный возраст

I. Ходьба на месте 15—20 сек.

II. И. п. — о. с.

1. Подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. Опуститься в и. п., выдох.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. Наклон головы влево.
2. Наклон головы вправо.
3. Поворот головы влево.
4. Поворот головы вправо.

IV. И. п. — стойка ноги врозь.

1—2. Пружинящие наклоны вперед с касанием пальцами рук пола, выдох.

3—4. Пружинящие наклоны назад прогнувшись, вдох.

V. И. п. — упор сидя сзади.

1. Сед согнув ноги.
2. Сед углом.
3. Сед согнув ноги.
4. И. п.

VI. И. п. — сед, руки на поясе.

1—3. Пружинящие наклоны вперед.

4. И. п.

VII. И. п. — лежа на животе, руки вверх параллельно друг другу, ладонями вниз.

1. Разноименное поднятие рук и ног, прогнувшись.
2. И. п.
- 3—4. То же.

VIII. И. п. — о. с.

1. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.
2. Стойка, хлопок вверх.
3. Прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны.
4. И. п.

IX. И. п. — стойка, руки вверх.

1. «Уронить» кисти.
2. «Уронить» предплечья.
3. Расслаблено опустить руки вниз с полунаклоном вперед, выполнить пассивные раскачивания руками вправо и влево.
4. И. п.

Средний школьный возраст

I. И. п. — о. с.

1. Левую назад, руки махом вверх, голову вверх, вдох.
2. И. п.
- 3—4. То же правой.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

- 1—2. Наклон вперед, руки в стороны, выдох.
- 3—4. И. п., вдох.

III. И. п. — наклон в широкой стойке, руки в сторону.

1. Поворот влево, руки в стороны.
2. И. п.
- 3—4. То же вправо.

IV. И. п. — упор сидя сзади.

1. Сед, согнув ноги.
2. Сед углом, руки в стороны.
3. Сед, согнув ноги.
4. И. п.

V. И. п. — упор лежа.

1. Упор лежа на бедрах.
2. Упор кольцом.
3. Упор лежа на бедрах.
4. И. п.

VI. И. п. — упор лежа.

1. Сгибание рук в упоре лежа.
2. Разгибание рук в упоре лежа.

VII. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. Полуприсед, руки вверх.
2. И. п.
3. Присед, руки вперед.
4. И. п.

VIII. Ходьба на месте, руки через стороны вверх, вдох; руки через стороны вниз, выдох.

Старший школьный возраст

Комплекс 1 (силовые упражнения с отягощением)

- I. Ходьба на месте 10—15 сек.
 - II. И. п. стойка ноги врозь, гантели внизу.
 1. Правое плечо вверх, вдох.
 2. И. п.
 - 3—4. То же другим плечом.
 - III. И. п. широкая стойка, гантели к плечам.
 1. Гантели вверх, выдох.
 2. И. п., выдох.
 3. Гантели в стороны, вдох.
 4. И. п., выдох.
 - IV. И. п. стойка ноги врозь, гантели к плечам.
 1. Поворот вправо, левую гантель вперед, выдох.
 2. И. п., вдох.
 3. Поворот влево, правую гантель вперед, выдох.
 4. И. п., вдох.
 - V. И. п. — стойка ноги врозь, гантели к плечам.
 1. Наклон вправо, левую гантель вверх, выдох.
 2. И. п., вдох.
 3. Наклон влево, правую гантель вверх, выдох.
 4. И. п., вдох.
 - VI. И. п. — узкая стойка, ноги врозь, гантели внизу.
 1. Наклон вперед, гантели в сторону.
 2. И. п.
 3. Наклон вперед, гантели отведены назад.
 4. И. п.
 - VII. И. п. — стойка ноги врозь, гантели внизу.
 1. Глубокий присед, гантели вперед.
 2. И. п.
 3. Глубокий присед, гантели вверх.
 4. И. п.
 - VIII. Ходьба на месте, гантели через стороны вверх, вдох; гантели через стороны вниз, выдох, положить гантели.
 - IX. И. п. — стойка, руки вверх.
 1. «Уронить» кисти.
 2. «Уронить» предплечья.
 3. Расслабленно опустить руки вниз с полунаклоном вперед, выполнить пассивные раскачивания руками вправо и влево.
 4. И. п.
- Комплекс № 2*
- I. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра — 15—20 сек.
 - II. И. п. — стойка ноги врозь, за голову.
 1. наклон головы влево.
 2. наклон головы вправо.
 3. поворот головы влево.
 4. Поворот головы вправо.

- III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1—2. Пружинящий наклон влево.
3—4. Пружинящий наклон вправо.
5—6. Пружинящий наклон вперед.
7—8. Пружинящий наклон назад.
- IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки на коленях.
1—4. Круговые движения коленями влево.
5—8. Вправо.
- V. И. п. — стойка, ноги скрестно.
1. Сед, ноги скрестно.
2. И. п. — лежа на спине, руки вверх.
3. Сед, ноги скрестно.
4. И. п.
- VI. И. п. — лежа на спине с опорой затылка и руками.
1—3. Слегка прогнуться.
4. И. п.
- VII. И. п. упор сидя сзади.
1—3. Наклон вперед.
4. И. п.
- VIII. Ходьба на месте, руки через стороны вверх, вдох; руки через стороны вниз, выдох.

2.2. Гимнастика до занятий (вводная гимнастика)

Целью вводной гимнастики является активизация физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы.

Элементарные гимнастические упражнения позволяют легче включиться в рабочий ритм, сократить период вработываемости, увеличить эффективность начала учебной деятельности и снизить отрицательное воздействие резкой нагрузки при включении человека в работу.

При составлении комплексов вводной гимнастики в общеобразовательной школе целесообразно учитывать следующие *методические подходы*:

1) соответствие содержания комплексов вводной гимнастики задачам учебной деятельности первого(-ых) урока(-ов) учебного дня: рабочая поза, рабочие движения (в основном на уроках технологии, лабораторных и практических работах, особенность психической деятельности и др.);

2) соответствие применяемых упражнений вводной гимнастики особенностям занимающихся и условиям проведения;

3) соблюдение правильной последовательности упражнений в комплексе;

4) использование элементарных, доступных упражнений, локального мышечного характера.

Исходя из этого в комплекс вводной гимнастики следует включать следующие основные группы упражнений:

1. Ходьба на месте.
2. Упражнения на ощущение правильной осанки (потягивания).
3. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук).
4. Упражнения общего воздействия.
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
6. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.

Таким образом, упражнения вводной гимнастики обеспечивают эффективное вращивание учащихся, исходя из особенностей учебной деятельности, характерной для начала учебного дня.

Примерные комплексы упражнений вводной гимнастики для школьников

Младший школьный возраст (1—4-е классы)

1. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.
2. И. п. — о. с. 1—2 — подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3—4 — и. п.
3. И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, руки и стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
4. И. п. — руки на поясе. 1 — присед или полуприсед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вверх; 4 — и. п.
5. И. п. — руки на поясе. 1 — наклон вправо, правую в сторону на носок, левую руку вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
6. И. п. — руки на поясе, прыжки на месте. 1 — ноги врозь; 2 — и. п.; 3 — правую вперед, левую назад; 4 — и. п.; 5—8 — то же, левую вперед.

Средний школьный возраст (5—6-е классы)

1. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.
2. И. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх, прогнуться; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.
3. И. п. — то же. 1—4 — круговые движения руками вперед; 5—8 — то же назад.
4. И. п. — руки на поясе. 1 — выпад правой вперед; 2—3 — два пружинящих покачивания в выпаде; 4 — и. п.; 5—8 — то же с другой ноги.
5. И. п. — стойка ноги врозь. 1 — руки через стороны вверх, наклон туловища вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.
6. И. п. — руки за голову. 1 — полуприсед, руки вверх; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п.
7. И. п. — руки на поясе. 1—4 — четыре прыжка на двух; 5—8 — четыре прыжка на левой; 9—12 — четыре прыжка на правой.

8. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.

Средний школьный возраст (7—9-е классы)

1. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.

2. И. п. — руки в стороны. 1 — правую руку к плечу, левую в сторону; 2 — и. п.; 3 — левую руку к плечу, правую в сторону; 4 — и. п.

3. И. п. — руки вверх. 1 — круги руками внутрь; 2 — наклон вправо; 3 — круги руками наружу; 4 — наклон влево.

4. И. п. — о. с. 1 — присед, руки в стороны; 2 — и. п.; 3 — присед, руки вперед; 4 — и. п.

5. И. п. — руки вверх. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

6. И. п. — руки за голову. 1 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 2 — выпрямиться, руки к плечам; 3 — наклон назад, руки вверх; 4 — и. п.

7. И. п. — руки на поясе. 1—3 — три прыжка на двух; 4 — прыжок с поворотом на 180°.

8. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.

Старший школьный возраст

1. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.

2. И. п. — о. с. 1—4 — круговые движения руками вперед; 5—8 — круговые движения руками назад.

3. И. п. — правая рука к плечу, левая за голову. 1 — руки вверх; 2 — левую руку к плечу, правую за голову; 3—4 — то же со сменой положения рук.

4. И. п. — о. с. 1 — полуприсед, левую руку в сторону, правую вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же со сменой положения рук.

5. И. п. — о. с. 1 — руки за голову, правую назад на носок; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же со сменой положения ног.

6. И. п. — о. с. 1 — выпад вправо, руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону.

7. И. п. — руки на поясе. Прыжки на месте со сменой положения ног. 1 — правая вперед, левая назад; 2 — левая вперед, правая назад и т. д.

8. Ходьба на месте с движениями рук вверх, в стороны, к плечам, к груди и т. д.

Основные организационные требования к проведению комплексов упражнений вводной гимнастики

1. Комплексы вводной гимнастики могут проводиться на улице (при соответствующих условиях), в классе, в школьном коридоре, рекреациях или других свободных помещениях.

2. Необходимо учитывать, что школьники выполняют упражнения без спортивной формы и обуви, поэтому упражнения с повышенной амплитудой движений необходимо исключить.

3. Как правило, комплекс выполняется по рассказу и показу, эмоционально, с соблюдением правильного ритма упражнений.

4. Для учащихся младшего школьного возраста комплекс может быть выполнен в игровой, сюжетной форме.

5. Комплекс вводной гимнастики в начальной школе проводит классный руководитель, в остальных классах — учитель, проводящий первый урок по расписанию. Вместе с тем учащихся среднего и особенно старшего школьного возраста необходимо привлекать к составлению и проведению вводной гимнастики как в своих, так и в других классах. Эта работа увязывается с формированием универсальных учебных действий и профильной направленностью обучения в старших классах.

6. Учителя физической культуры активно участвуют в организации проведения вводной гимнастики: разрабатывают и предлагают комплексы, осуществляют обучение учителей, физоргов классов и других учащихся.

Гимнастика до занятий позволяет формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание необходимости выполнения специальных упражнений для оптимального перехода к учебной деятельности.

Общеучебные — рефлексия, саморегуляция. Умение выполнять упражнения, направленные на саморегуляцию функций организма.

Познавательные — структурирование знаний. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения оздоровительных задач.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде.

2.3. Микропауза активного отдыха

Микропауза активного отдыха является самой короткой из малых форм активного отдыха, применяемой на учебных занятиях, ее продолжительность — 20—30 сек. *Цель микропаузы* — ослабить общее или локальное утомление путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы. При этом происходит снижение утомления отдельных анализаторных систем, нормализация мозгового и периферического кровообращения.

В основном для микропауз активного отдыха подбирают упражнения для снятия напряжения с глазных мышц, мышц удерживающих рабочую позу, могут выполняться упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения, самомассаж и т. п. Состав упражнений должен зависеть от характера учебной деятельности и обеспечить наиболее эффективное снятие утомления и повышение работоспособности учащихся.

Примерные упражнения микропаузы активного отдыха для школьников

Микропауза для снятия напряжения с глазных мышц

1. Посмотреть вдаль 2—3 сек., после чего перевести взгляд на кончик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25—30 см, и зафиксировать свое внимание на нем на 3—5 сек. Повторить 3 раза.
2. Закрыть глаза и выполнить круговые движения мышцами глаз вправо и влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.
3. Быстрые моргания в течение 15—20 сек.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики для глаз (21).

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4—5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4—5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4—5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перенести взор вдаль на счет 1—6. Повторять 4—5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3—4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторять 1—2 раза.

Микропауза для улучшения мозгового кровообращения

1. И. п. сидя на стуле. Выполнить наклоны головой вперед, назад, в стороны (возможно выполнение упражнения с отягощением рук). Повторить 3 раза.
2. И. п. сидя на стуле, руки перед собой, пальцы сомкнуты. Выполнить разноименные повороты туловища и шеи влево и вправо. Повторить 6 раз.
3. И. п. сидя на стуле. Выполнить самомассаж волосистой части головы и шейного отдела позвоночного столба растирающими и поглаживающими движениями. Время выполнения 20—30 сек.

Микропауза для коррекции осанки

1. И. п. сидя на стуле, руки вверх. Выполнить наклоны вправо и влево. Повторить 6 раз.
2. И. п. сидя на стуле, взявшись руками за спинку стула. Выполнить наклон, прогнувшись назад, голову вверх. Повторить 6 раз.
3. И. п. сидя на стуле, скрестно левой (правой). Выполнить поворот влево (вправо). Повторить 3 раза.

Организационные требования к проведению микропаузы активного отдыха

1. Как правило, учащиеся выполняют микропаузу прямо на учебном месте, без переходов и построений, в различных исходных положениях, в том числе и сидя.
2. Микропауза может выполняться фронтально по команде учителя или произвольно каждым учащимся по мере необходимости, по субъ-

ективным ощущениям. В течение учебного дня микропауза может быть выполнена многократно. Микропауза бывает полезной при выполнении контрольных, практических или других заданий выполняемых учащимися самостоятельно. Кроме оздоровительного эффекта, самостоятельное выполнение микропаузы является эффективным средством для формирования у учащихся навыков саморегуляции.

3. При организованном выполнении, обычно упражнения микропаузы выполняются по показу и рассказу, создавая необходимый эмоциональный фон, в зависимости от учебного задания.

Микропауза активного отдыха позволяет формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание необходимости выполнения специальных упражнений для снятия утомления и поддержания работоспособности на оптимальном уровне.

Общеучебные — рефлексия, саморегуляция. Умение самостоятельного выполнения упражнения, направленных на саморегуляцию функций организма.

Познавательные — структурирование знаний. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения оздоровительных задач.

2.4. Физкультурные минуты и физкультурные паузы

Цель этих форм — повысить работоспособность, внимание, снять мышечное напряжение и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный настрой учащихся.

Физкультурная минута в режиме дня школьника проводится во второй половине урока, когда заметно утомление и необходимо повысить работоспособность. Основным отличием физкультурной минуты от паузы является степень их воздействия на организм выполняемым комплексом упражнений, в связи с чем, физкультурная минута продолжается 1—3 мин., в то время как физкультурная пауза — 3—5 мин. Исходя из этого физкультурная пауза применяется при сдвоенных уроках, лабораторных и практических занятиях, выполнении других сложных учебных заданий, требующих значительного проявления усилий.

При составлении комплексов физкультурных пауз и минут необходимо придерживаться следующих *методических подходов*:

1) режим выполнения упражнений не должен повторять режим учебного задания;

2) упражнения подбираются так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в учебной деятельности;

3) чем больше нагрузка в процессе занятия (длительное удерживание позы, координационные двигательные действия и др.), тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на расслабление;

4) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами рас-

слабления, при выраженном утомлении — упражнения на расслабление работающих мышц;

5) темп выполнения упражнений должен соответствовать привычному для учащихся.

В состав упражнений физкультурных пауз и минут входят следующие упражнения: ходьба на месте, потягивания, круговые движения головой, туловищем, упражнения в расслаблении, дыхательные упражнения и др.

Примерные комплексы физкультурной паузы для школьников

Комплекс № 1

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1—2. Руки через стороны вверх, подняться на носки, потянуться.

3—4. И. п. Выполнить 6 повторений.

II. И. п. — широкая стойка, руки к плечам.

1—4. Круговые движения руками вперед.

5—8. То же назад. Выполнить 6 повторений.

III. И. п. — широкая стойка, руки на поясе.

1. Наклон влево.

2. Наклон вправо.

3. Наклон вперед, руки в стороны.

4. И. п. Выполнить 6 повторений.

IV. И. п. — о. с.

1. Присед, руки на бедра.

2—3. Прыжки на месте в приседе.

4. И. п. Выполнить 6 повторений.

V. И. п. — о. с.

1. Выпад правой, руки в стороны.

2. И. п.

3—4. То же левой. Выполнить 6 повторений.

VI. И. п. — стойка ноги врозь.

1. Руки вверх, выполнить потряхивание кистями.

2. Наклон назад прогнувшись.

3—4. И. п. Выполнить 6 повторений.

Комплекс № 2

I. Ходьба на месте — 20—30 сек.

II. И. п. — о. с.

1. Руки вперед, ладони книзу.

2. Руки в стороны, ладони кверху.

3. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

4. И. п. Выполнить 6 повторений.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед собой.

1—2. Наклон назад, руки за спину.

3—4. И. п. Выполнить 6 повторений.

IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки за голову, поворот вправо.

- 2 — руки в стороны, наклон вперед, голову назад.
- 3 — руки за голову, поворот влево.
- 4 — И. п. Выполнить 6 повторений.
- V. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1—4 — круговые движения бедрами вправо.
- 5—8 — то же влево. Выполнить 6 повторений.
- VI. И. п. стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1. Полуприсед, руки вверх.
- 2. И. п.
- 3. Присед, руки вперед.
- 4. И. п. Выполнить 6 повторений.
- VII. Ходьба на месте — 10 сек.
- 1—2. Руки через стороны вверх — вдох, задержка дыхания.
- 3—4. Руки через стороны вниз — медленный выдох.
- Комплекс №3*
- I. Ходьба на месте с подскоками на третий шаг — 15 сек.
- II. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.
- 1. Ведение согнутых рук назад.
- 2. Отведение прямых рук назад, поворот влево.
- 3—4. То же вправо. Выполнить 6 повторений.
- III. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1. Наклон влево, руки вверх.
- 2. И. п.
- 3—4. То же вправо. Выполнить 6 повторений.
- IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
- 1—4. Круговые движения бедрами влево.
- 5—8. То же вправо. Выполнить 6 повторений.
- V. И. п. — о. с.
- 1—3. Пружинящие наклоны вперед.
- 4. И. п. Выполнить 6 повторений.
- VI. Ходьба на месте — 10 сек.
- 1—2. Руки через стороны вверх — вдох, задержка дыхания.
- 3—4. Руки через стороны вниз — медленный выдох.

Примерные комплексы физкультурной минуты для учащихся различного возраста

Младший школьный возраст

«Снежок». Направленность: двигательнo-речевые физкультминутки
общего воздействия

Раз, два, три, четыре,

Мы с тобой снежок лепили (*имитируют лепку снежка*),

Круглый, крепкий, очень гладкий (*рисуют в воздухе круг*),

Но совсем-совсем не сладкий (*грозят указательным пальцем*).

Раз — подбросим (*поднимают руки*).

Два — поймает (*опускают руки*).

Три — уроним (*наклоняются, дотрагиваются до пола*)

И ломаем (*подпрыгивают*)

«Повтори движение». Направленность: пальчиковая гимнастика
Дружно пальчики сгибаем,
Крепко кулачки сжимаем,
Раз, два, три, четыре, пять —
начинаем разгибать (*вытянуть руки вперед, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать*).

«Мостик». Направленность: гимнастика для глаз
Закрываем мы глаза, вот какие чудеса (*закрывают оба глаза*).
Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют (*продолжают стоять с закрытыми глазами*).

А теперь мы их откроем, через речку мост построим (*открывают глаза, взглядом и рисуют мост*).

Нарисуем букву «О», получается легко (*глазами рисуют букву «О»*).
Вверх поднимем, глянем вниз (*глаза поднимают вверх, опускают вниз*),

Вправо, влево повернем (*глазами двигают вправо и влево*),
Заниматься вновь начнем.

«Потягивания». Направленность: улучшение мозгового кровообращения

Быстро встали, улыбнулись,
Выше, выше потянулись.
Ну-ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Вправо, влево посмотрите (*дети выполняют поворот головы вправо-влево*),

Головою покрутите (*круговые движения головой*).
Сделали вдох дружно (*выполнить глубокий вдох, голову поднять наверх*),

Нам урок продолжить нужно.

Подравнялись, тихо сели

И на доску посмотрели.

«Каша кипит». Направленность: дыхательная гимнастика

«Поставила мама кашу варить и ушла. А каша сварилась и закипела.
Вы знаете, как каша кипит? Давайте покажем. Одну ручку положи на животик, другую — на грудь. Втянули животик — набрали воздух. Говорим громко: «ф-ф-ф». Вот как каша кипит!»

Средний школьный возраст

Комплекс № 1

Направленность: физкультурная минута общего воздействия

I. И. п. — о. с.

1. Отставив левую ногу назад на носок, прогнуться в спине, голову вверх, руки верх в замок.

2. И. п.

3—4. То же правой.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. Наклон влево, левую руку за голову.

2. И. п.

3—4. То же вправо.

III. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову.

1. Глубокий присед, руки вперед.

2. И. п.

3—4. То же.

Комплекс № 2

Направленность: физкультурная минута для улучшения мозгового кровообращения

I. И. п. — сидя на стуле.

1. Наклон головы влево.

2. То же вправо.

3. Поворот головы влево.

4. То же вправо.

II. И. п. — сидя на стуле, руки за спину.

1—3. Поднять плечи вверх.

4. И. п.

III. И. п. — сидя на стуле.

1—4. Круговые движения головой влево.

5—8. То же вправо.

Комплекс № 3

Направленность: физкультурная минута для снятия утомления с мышц рук и плечевого пояса

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—4. Одноименные (разноименные) круговые движения плечами вперед.

5—8. То же назад.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1—2. Отведение согнутых рук назад.

3—4. То же прямыми руками.

III. И. п. — стойка ноги врозь, правую руку вверх, кисти сжаты в кулак.

1—2. Отведение прямых рук назад.

3—4. То же со сменой положения рук.

IV. И. п. — стойка ноги врозь.

1. Правая рука на поясе.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

3. Правую руку к плечу.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам.

5. Правую руку вверх.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх.

7—8. Хлопки руками над головой.

9—16. То же в обратном порядке.

Комплекс № 4

Направленность: физкультурная минута для снятия утомления с мышц туловища и ног

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1. Поворот влево, руки в стороны.

2. И. п.

3—4. То же вправо.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1—2. Круговые движения бедрами влево.

3—4. То же вправо.

III. И. п. — о. с.

1. Отведение рук через сторону вверх, встать на носки.

2—3. Наклон вперед, ладонями вниз.

4. И. п.

Комплекс № 5

Направленность: гимнастика для глаз

I. И. п. — сидя на стуле, закрыв глаза, сильно напрягая глазные мышцы.

1—4. Раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз.

5—8. Посмотреть вдаль на счет.

II. И. п. — сидя на стуле.

1—4. Посмотреть на переносицу, зафиксировав взгляд.

5—8. Открыть глаза, посмотреть вдаль.

III. И. п. — сидя на стуле.

1—4. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд.

5—8. То же влево.

IV. И. п. — сидя на стуле.

1—4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх налево вниз и прямо вдаль.

5—8. Перенести взгляд налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль.

V. И. п. — сидя на стуле.

1—4. Быстрыми движениями выполнить растирание ладоней.

5—8. Приложить ладони к закрытым глазам.

Ниже приведены также комплексы физкультурной минуты, рекомендованные СанПин (21).

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

I. И. п. — сидя на стуле.

1—2. Отвести голову назад и плавно наклонить назад.

3—4. Голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

II. И. п. — сидя, руки на поясе.

1. Поворот головы направо.

2. И. п.

3. Поворот головы налево.

4. И. п.

Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

III. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе.

1. Махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево.

2. И. п.

3—4. То же правой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с мышц плечевого пояса и рук

I. И. п. — стоя или сидя, руки на поясе

1. Правую руку вперед, левую вверх

2. Переменить положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

II. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1—2. свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3—4. локти назад, прогнуться. Повторить 6—8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

III. И. п. — сидя, руки вверх.

1. Сжать кисти в кулак.

2. Разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с мышц туловища

I. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову.

1. Резко повернуть таз направо.

2. Резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

II. И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову.

1—5. Круговые движения тазом в одну сторону.

4—6. То же в другую сторону.

7—8. Руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

III. И. п. — стойка ноги врозь.

1—2. Наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3—4. И. п.

5—8. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начальных классов на уроках с элементами письма

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

И. п. — сидя, руки на поясе.

1. Поворот головы направо.

2. И. п.

3. Поворот головы налево.

4. И. п.

5. Плавное наклонить голову назад.

6. И. п.

7. Голову наклонить вперед. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

- И. п. — сидя, руки подняты вверх
1. Сжать кисти в кулак.
 2. Разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
- Упражнение для снятия утомления с мышц туловища*
- И. п. — стойка ноги врозь, руки за голову.
1. Резко повернуть таз направо.
 2. Резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4—6 раз. Темп средний.
- Упражнение для мобилизации внимания*
- И. п. — стоя, руки вдоль туловища.
1. Правая рука на поясе.
 2. Левая рука на поясе.
 3. Правая рука на плече.
 4. Левая рука на плече.
 5. Правая рука вверх.
 6. Левая рука вверх.
 - 7—8. Хлопки руками над головой.
 9. Опустить левую руку на плечо.
 10. Правая рука на плече.
 11. Левая рука на поясе.
 12. Правая рука на поясе.
 - 13—14. Хлопки руками по бедрам. Повторить 4—6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2—3 — средний, 4—5 — быстрый, 6 раз — медленный.

Основные организационные требования к проведению физкультурных пауз и минут

1. Физкультурная пауза и минута может выполняться на учебном месте, в проходах между партами или рабочими местами в учебном кабинете или специально оборудованных помещениях (для физкультурных пауз), в том числе и на улице. При этом упражнения выполняются из положения стоя или сидя.
2. Для младших школьников наиболее целесообразно проводить физкультурные минуты между 15-й и 20-й минутами урока, а с учащимися 5—9-х классов — между 20-й и 25-й минутами.
3. Рекомендуется увеличивать периодичность выполнения физкультурных минут и пауз в начале и конце учебного года, а в течение учебной недели — в понедельник и субботу, что связано с объективными закономерностями проявления усталости и снижения работоспособности.
4. При проведении физкультурных пауз в помещении, рекомендуется его предварительное проветривание.
5. Упражнения физкультурных пауз и минут лучше выполнять по показу и рассказу с правильным соблюдением ритма и эмоционального фона.
6. При подборе и проведении упражнений необходимо учитывать отсутствие у школьников спортивной формы и обуви, а также половое

покрытие помещения, расположение учебной мебели и оборудования и др.

7. Физкультурные паузы и минуты проводят учителя, физорги классов или другие подготовленные учащиеся.

8. Состав упражнений физкультурных пауз и минут необходимо периодически обновлять: как целые комплексы, так и отдельные упражнения.

9. Физкультурные паузы и минуты должны проводиться не только на учебных занятиях, но и на занятиях в группах продленного дня.

10. Исходя из программных требований, на уроках физической культуры (уроках образовательно-познавательной направленности) должно осуществляться разучивание комплексов физкультурных минут и пауз, в том числе для самостоятельного домашнего выполнения.

11. Учителя физической культуры должны оказывать методическую помощь другим учителям в разработке комплексов физкультурных пауз и минут, привлекать для этой работы учащихся, особенно старшего школьного возраста, в соответствии с задачами профильного обучения и формирования универсальных учебных действий.

Физкультурные минуты и паузы позволяют формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание необходимости выполнения специальных упражнений для обеспечения высокого уровня работоспособности и снижения утомления.

Общеучебные — рефлексия, саморегуляция. Умение выполнять упражнения, направленные на саморегуляцию функций организма.

Познавательные — структурирование знаний. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения оздоровительных задач. Понимание закономерностей изменения работоспособности в течение учебного дня.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде.

2.5. Подвижные (динамические) перемены

Физические упражнения на удлинённых переменах проводятся с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности школьников. В отличие от других малых форм физкультурных занятий, динамическая перемена кроме оздоровительного эффекта позволяет решать образовательные и воспитательные задачи. Речь идет об организации занятий на удлинённых переменах в спортивном зале школы под руководством учителя физической культуры. При подборе упражнений и проведении подвижных перемен необходимо придерживаться следующих *методических подходов*:

1) интенсивность двигательной деятельности на динамических переменах может приближаться, а в некоторых случаях соответствовать двигательным режимам урочных форм занятий;

2) в состав подвижных перемен входят общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, общеподготовительные упражнения и др.;

3) выполняемые упражнения должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся и не представлять сложности для выполнения;

4) по возможности, состав упражнений подвижной перемены должен воспроизводить элементы двигательных действий урочных форм занятий (в основном это касается подвижной перемены, проводимой в спортивном зале школы);

5) большое значение при проведении подвижной перемены имеет руководство деятельностью занимающихся: правильность выполнения упражнений, соблюдение регламента и требований охраны труда, дозирование нагрузки и др.

Главной особенностью организации подвижных перемен является выполнение упражнений как в школьных коридорах и рекреациях, так и в спортивном зале и на открытой спортивной площадке. Исходя из этого подвижную перемену в спортивном зале или на спортивной площадке проводит учитель физической культуры, используя более сложный состав упражнений с повышенной нагрузкой. Это могут быть элементы спортивных игр, общеподготовительные упражнения и др. В школьном коридоре такие упражнения проводить невозможно, поэтому используют элементарные подвижные игры, не требующие предварительной разминки, координационно не сложные и не требующие специального оборудованного помещения.

Варианты подвижных игр для проведения подвижной перемены в необорудованных помещениях (школьный коридор, рекреация и др.)

Подвижная игра «Ровным кругом»

Содержание. Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря слова стихотворения: Ровным кругом друг за другом, мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Дружно вместе сделаем вот так! С окончанием слов дети останавливаются и повторяют движение, которое показывает учитель (повернуться, наклониться, присесть и др.).

Подвижная игра «Запрещенное движение»

Содержание. Учащиеся становятся в одну шеренгу. Учитель заранее условливается с ними, какое движение нельзя делать, например: присесть, хлопнуть в ладоши и др. Затем педагог показывает различные движения, которые играющие в точности должны повторять за ним. Чем более разнообразны и забавны эти движения, тем интереснее игра. Неожиданно учитель показывает запрещенное движение. Тот из играющих, кто по невнимательности повторит его, должен сделать шаг вперед. Побеждает игрок, совершивший наименьшее число ошибок. Можно усложнить игру: договорится о том, что есть два движения, которое повторять нельзя.

Подвижная игра «Передай мяч»

Содержание. Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Учитель дает одному из играющих мяч. По слову учителя «начинай» дети передают мяч по кругу, при этом говоря слова: ты беги веселый мячик, быстро быстро по рукам, у кого веселый мячик, тот подпрыгивает сам!

Тот, у кого на слове «сам» оказывается мяч, начинает выполнять подпрыгивания (3 раза). Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше. Для усложнения игры, можно детям предложить, передавая два мяча или шагать на месте, проговаривая слова.

Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер — в трех-четыре шагах от водящего). Руководитель дает всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «желуди», третьи «орехи».

Содержание. По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет «желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «шишки» — стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Вызванным запрещается оставаться на месте, игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку.

Подвижная игра. «Запрещенное движение»

Учащиеся становятся в одну шеренгу лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое будет запрещено выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Варианты выполнения физических упражнений для проведения подвижной перемены в оборудованных помещениях (спортивный зал, площадка и др.)

Младший школьный возраст

Подвижная игра «Невод»

Двое водящих игроков держась за руки, образуют «невод». Поймав третьего (окружив руками), ставят его между собой. Таким образом, трое «рыбаков» продолжают ловить неводом остальных учащихся. Каждый пойманный игрок встает в середину. Игра продолжается, пока не останутся два не пойманных игрока, которые назначаются новыми рыбаками. Разрывать невод нельзя. Пойманная таким неводом рыба отпускается.

Подвижная игра «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становятся по кругу перед чертой, а вторая — «утки» — входят в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч, которым они должны выбить уток из круга, попав в них мячом. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются ролями.

Средний школьный возраст

Пример подвижной игры с элементами легкой атлетики

На середине спортивного зала проводятся две параллельные линии шириной в 1,5—2 шага. Этот коридор изображает «ров». Выбирается один или два водящих «волки». «Волки» располагаются во рву. Все остальные игроки размещаются за лицевой стороной площадки. По сигналу учителя игроки перебегают с одной лицевой линии на другую лицевую линию, перепрыгивая ров, способом «согнув ноги». Водящие, не выходя за границы обусловленного коридора, стараются осалить остальных игроков. Осаленные игроки выходят из игры.

Пример подвижной игры с элементами баскетбола — «10 передач»

Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч разыгрывается в центральном круге, после чего игроки команды, овладевшей мячом, стараются сделать между собой 10 передач подряд, без перехвата мяча соперниками, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается, и мяч вводится в игру разыгрыванием в центральном круге. Игра продолжается 8—10 мин. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и начинается новый счет у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Если команда, ведущая счет передач, нарушила правила (двойное ведение, пробежка), то она теряет мяч, а набранное количество передач аннулируется.

Пример подвижной игры с элементами волейбола — «Волейбольные салочки»

Класс делится на две команды, которые произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым способом, разрешенным в волейболе, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3—4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.

Пример подвижной игры с элементами футбола — «Выбей мяч из круга»

Игроки становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, ставит мяч на пол и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Учащиеся, стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

Пример подвижной игры с элементами гимнастики — «Борьба на бревне»

Класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному: впереди мальчики, а за ними девочки — с разных концов бревна. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты. По сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

Основные организационные требования к проведению подвижных перемен

1. При проведении подвижных перемен в необорудованных помещениях (школьный коридор, рекреация и др.):

- 1) должны быть задействованы все учащиеся класса;
- 2) при необходимости, осуществить подготовку места проведения подвижной перемены (в максимально сжатые сроки): расставить инвентарь, ориентиры, исключить помехи и т. п.;
- 3) проводящий учитель может принимать активное участие в упражнениях (особенно игровые задания в начальной школе) или осуществлять руководство занимающимися;
- 4) при выполнении упражнений необходимо создавать положительный эмоциональный фон;
- 5) необходимо учитывать отсутствие спортивной формы и обуви, половое покрытие, и другие условия, влияющие на двигательную деятельность учащихся;
- 6) подвижная перемена может быть выполнена в игровой, сюжетной форме, особенно при выполнении подвижных игр и игровых заданий в начальной школе.

2. При проведении подвижных перемен на открытой спортивной площадке и в оборудованном помещении (спортивный зал, комната и т. п.):

- 1) учащиеся должны иметь спортивную форму и обувь (особенно в спортивном зале);

2) вначале необходимо выполнить кратковременную специальную разминку;

3) во избежание перегруженности и в целях соблюдения требований охраны труда возможны варианты использования спортивного зала ежедневно только для старшеклассников, по недельному графику для различных классов или параллелей, по приглашению отдельных классов или занимающихся и др.;

4) возможно использование подвижных перемен для проведения двухсторонних игр между классами в рамках Спартакиады школы для подготовки учащихся — членов сборной команды школы для участия в межшкольных и других муниципальных соревнованиях;

5) проведение подвижной перемены в спортивном зале или на открытой площадке предполагает активное руководство занимающимися со стороны учителя физической культуры;

6) неизбежные потери времени при переодевании, выполнении специальной разминки и др., должны быть компенсированы высоким уровнем дисциплины и организованности со стороны учащихся.

Подвижные перемены позволяют формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание необходимости выполнения специальных упражнений для обеспечения высокого уровня работоспособности и снижения утомления.

Общеучебные — рефлексия, саморегуляция. Умение выполнять упражнения, направленные на саморегуляцию функций организма. Самоконтроль. Сознательное выполнение учебной задачи при снежном контроле со стороны учителя.

Познавательные — структурирование знаний. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения оздоровительных задач. Понимание закономерностей изменения работоспособности в течение учебного дня и учебной недели. Умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач. Оптимальное использование ограниченного промежутка времени и рабочей зоны для выполнения двигательных заданий.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде.

2.6. Критерии эффективности применения малых форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе

Выявить эффективность использования малых форм занятий в общеобразовательной школе является непростой задачей. Регистрация прямых показателей результативности вероятно, вообще невозможна, поскольку на учащегося в учебной и повседневной деятельности дей-

ствуют различные факторы, в том числе в противовес педагогическим воздействиям.

В качестве косвенных показателей результативности можно считать:

- улучшение успеваемости школьников и последующие ее стабильные показатели, без резких ухудшений;
- выполнение требуемых объемов учебной нагрузки при требуемых показателях ее качества;
- снижение заболеваемости учащихся и последующие стабильные показатели, являющиеся допустимыми;
- повышение мотивации учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры;
- выполнение учащимися (в основном старших классов), заданий по подготовке и проведению малых форм занятий в различных классах школы.

Ниже предлагаются некоторые тестовые задания для выявления эффективности использования малых форм занятий в работе со школьниками. В основном они позволяют определить степень концентрации внимания и динамику работоспособности, что в большей степени отражает направленность малых форм занятий физическими упражнениями в режиме учебной деятельности.

Периодичность выполнения тестов будет зависеть от преследуемых задач. Вместе с тем необходимо понимать, что состояние нервной системы не всегда бывает устойчивым и подвержено всевозможным посторонним влияниям. Поэтому необходимо установить оптимальную периодичность, позволяющую получать объективную информацию: например, не более 3 раз в течение учебной четверти.

Методика «Таблицы Шульте»

Цель. Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.

Описание теста. Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц, на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Учащийся ищет, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами.

Тестовый материал

14	9	2	21	13					
22	7	16	5	10					
4	25	11	18	3					
20	6	23	8	19					
15	24	1	17	12					
2	13	1	8	20	21	11	1	19	24
17	6	25	7	11	2	20	18	5	10
22	18	3	15	19	4	13	25	16	7
10	5	12	24	16	17	6	14	9	12

Окончание таблицы

14	23	4	9	21	22	3	8	15	23
5	21	23	4	25	3	17	21	8	4
11	2	7	13	20	10	6	15	25	13
24	17	19	6	18	24	20	1	9	22
9	1	12	8	14	19	12	7	14	16
16	10	3	15	22	2	18	23	11	5

Обработка и интерпретация результатов теста

Основной показатель — время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена «кривая истощаемости (утомляемости)», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить следующие показатели:

- эффективность работы (ЭР);
- степень вработываемости (ВР);
- психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле

$$ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5,$$

где T — время работы с одной таблицей.

Оценка ЭР (в сек.) производится с учетом возраста испытуемого.

Возраст	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
6 лет	60 и меньше	61—70	71—80	81—90	91 и больше
7 лет	55 и меньше	56—65	66—75	76—85	86 и больше
8 лет	50 и меньше	51—60	61—70	71—80	81 и больше
9 лет	45 и меньше	45—55	56—65	66—75	76 и больше
10 лет	40 и меньше	41—50	51—60	61—70	71 и больше
11 лет	35 и меньше	36—45	46—55	56—65	66 и больше
12 лет и старше	30 и меньше	31—35	36—45	46—55	56 и больше

Степень вработываемости (ВР) вычисляется по формуле

$$ВР = T_1 / ЭР.$$

Результат меньше 1,0 — показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле

$$ПУ = T_4 / ЭР.$$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению.

Корректурная проба (Тест Бурдона)

Цель. Исследовать степень концентрации и устойчивости внимания.

Описание теста. Тестирование проводится с помощью специальных бланков с рядами расположенных в случайном порядке букв (цифр, фигур). Учащийся просматривает текст или бланк ряд за рядом и вычеркивает определенные буквы или знаки.

Тестовый материал

873529752116754122976903435426	МНЛСНМСАКХКХВКСИДРМБЗГКЗРУ	
114164899240532752195502522863	ШКХНСТЛВКШЮКГПВБГДТСАШВМЛ	
552247292665473304223501195288	ЖЖСМАУКСРЯМВБЗГЛПШОХМВКН	
6605528732706268053619822440	МЧЮРГКЕОБЕКВКЧЛВЛВФКАОИД	
195227644599508872863190382379	ЗГКЛКТВБСНАМСЕКУНАОНИВБИТ	
512885756873572689964221086645	ХДЮЖЬШОШОГРИНПВКСОЩПКИ	
221986765542076884722193384521	НОРТЯЮКТОРНМУШДЛЮБМПСКВ	
167944228337726672330942990661	АУНСНТЛДЗЛХТКУЗНАЛДИМРАНО	
355784422673981487654213987636	ДШТСФМЗЛКНСШОККОЛАНОВОП	
552279833156633987988664721300	ОЙМРАГОСТДКСПВБЗГЛПШОХМ	
992144653009821446501698355441	ММУДКСРЛДКУЧСТМНМОЛКСВХМ	
254788306127589622783459827565	ИМСАДГТЕДНДНТГХУКМНКЕЛС	
2198363544376211236670599518	МСАКХКХВКСИДРМБЗГКЗРУЩК	
764529830052219774174176603398	ТЛВКРШОГЛПШОХМВБЗГЛПШОХ	
476212263077946896762327810370	КСРКМВБЗГЛПШОХМВБЗГЛПШОХ	
162546798214300833547229766510	ШВЕСНАНСКНУНАСМВПНТДЮЖЬ	
142552577099334562116874638378	ЩОШОГРИНПВКСОЩПКИНОРТЯ	
210198765293100874413889411080	ЮТРОНМУШДЛЮБМПСКВНАУНС	
74387352975211675412297690343	ИЛДЗЛХТКУЗНАЛДИМРАНОБЗГ	
354264164899240532752195502522	ХБЗКЛАНШОШОККОЛАНОВОПШО	
863552247292665473304223501195	ФСТДНАКПВБЗГЛПШОХМВБЗГ	
288660552873227062680536198224	РЛДКУЧСТМНМОЛКСВХМНКЕЛ	
401952276445995088728631903822	ТЕБДХДБНТГКВМНМЛСНМБСАК	
79512887575687357268996422108864	БСКСДРКМБЗГКЗРУЩКХНСТЛ	
522198676554228768847221933845	ГКПВБЗГЛПШОХМВБЗГЛПШОХ	
281679442283377266723309429906	ВЗГЛПШОХМВБЗГЛПШОХМВБЗ	
613597844226739814876542139876	ЛКТКЛДРНАСВНДЗГЛПШОХМ	
365522798331566339879886647211	ИСКВНУНАСМВПНТДЮЖЬШОШ	
3009821446530098214465301698355	ГРИНПВКСОЩПКИНОРТЯЮК	
441254788306127589622783459827	МУШДЛЮБМПСКВНАУНСНТЛД	
565211983635443762112366705995	ЗЛХТКУЗНАЛДИМРАНОБЗГ	
518764529830052219774174176603	МШОШОККОЛАНОВОПШОХМ	
3984762122630779468967623278100	НОБЗГЛПШОХМВБЗГЛПШОХ	
3701625467982143008335472297665	СТЯНОЛКСВХМНМЛСНМБСАК	
140142552677099334562116874638	ДКРПРКОБНТМУДХКСОКРМВБЗ	
378210198765293100874413889411		

Примечание: инструкция к детскому бланку (там, где листики и домики) Корректурной пробы (Тесту Бурдона) — «Нарисуй окошко у каждого домика и веточку у каждого листика».

Обработка и интерпретация результатов теста

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных незачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

Концентрация внимания оценивается по формуле

$$K = C^2 / П,$$

где C — число строк таблицы, просмотренных испытуемым;

$П$ — количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков).

Ошибкой считается пропуск тех букв, которые должны быть зачеркнуты, а также неправильное зачеркивание.

Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания. Результаты подсчитываются для каждых 60 сек. по формуле

$$A = S / t,$$

где A — темп выполнения;

S — количество букв в просмотренной части корректурной таблицы;

t — время выполнения.

По результатам выполнения методики за каждый интервал может быть построена «кривая истощаемости», отражающая, устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

Показатель *переключаемости* внимания вычисляется по формуле

$$C = (S_0 / S) \times 100,$$

где S_0 — количество ошибочно проработанных строк; S — общее количество строк в проработанной испытуемым части таблицы.

При оценке переключаемости внимания испытуемый получает инструкцию зачеркивать разные буквы в четных и нечетных строках корректурной таблицы.

Оценка умственной работоспособности (по Э. Крепелину)

Цель. Оценка умственной работоспособности.

Описание теста. Вариант 1

«Когда я дам команду «Начинайте!», вы как можно быстрее и без ошибок должны начать складывать пары чисел, напечатанные на бланке. Если сумма больше 10, то, отбросив десятки, пишете только единицы.

Каждый раз, когда я буду говорить «Черта!», на том месте, где вас застанет этот сигнал, вы должны поставить вертикальную черту и сразу же продолжать работу, пока я не дам команду: «Стоп! Переверните лист»».

Ведущий дает команду «Начинайте!». Каждые 15 сек. говорит: «Черта!», дает команду «Стоп! Переверните лист» и останавливает секундомер, когда будет закончен бланк при индивидуальном исследовании или поднята рука — при групповом.

Вариант 2

При втором варианте вместо указания о «черте» говорится: «Каждый раз, когда я буду говорить: «С новой», оставляя строку незаконченной, начинайте работать с другой строкой».

Тестовый материал

1 4 4 6 5 0 1 6 9 8 3 5 5 4 4	8 7 3 5 2 9 7 5 2 1 1 6 7 5 4
1 2 5 4 7 8 8 3 0 6 1 2 7 5 8	1 2 2 9 7 6 9 0 3 4 3 5 4 2 6
9 6 2 2 7 8 3 4 5 9 8 2 7 5 6	1 1 4 1 6 4 8 9 8 2 4 0 5 3 2
5 2 1 1 9 8 3 6 3 5 4 4 3 7 7	7 5 2 1 9 5 5 0 2 5 2 2 8 6 3
6 2 1 1 2 3 6 5 7 8 5 9 9 5 1	5 5 2 2 4 7 2 9 2 6 6 5 4 7 3
8 7 6 4 5 2 9 8 3 0 0 5 2 2 1	3 0 4 2 2 3 5 0 1 1 9 5 2 8 8
9 7 7 4 1 7 4 1 7 6 6 0 3 3 9	6 6 0 5 5 2 8 7 3 2 2 7 0 6 2
8 4 7 6 2 1 2 2 6 3 0 7 7 9 4	6 9 0 5 3 6 1 9 8 2 2 4 4 4 0
5 6 9 6 7 5 2 3 2 7 8 1 0 3 7	1 9 5 2 2 7 6 4 4 5 9 9 5 0 8
0 1 6 2 5 4 6 7 9 8 2 1 4 3 0	8 7 2 8 6 3 1 9 0 3 8 2 2 7 9

0 1 4 2 5 5 2 5 7 7 0 9 9 3 3 5 1 2 8 8 7 5 7 5 6 8 7 3 5 7
 4 5 6 2 1 1 6 8 7 4 6 3 6 3 7 2 6 8 9 6 4 2 2 1 0 8 6 6 4 5
 8 2 1 0 1 9 8 7 6 5 2 9 3 1 0 2 2 1 9 8 6 7 6 5 5 4 2 8 7 6
 0 8 7 4 4 1 3 8 9 8 4 1 1 0 8 8 6 4 7 2 2 1 9 3 3 8 4 5 2 1
 8 7 4 3 8 7 3 5 2 9 7 5 2 1 1 1 6 7 9 4 4 2 2 8 3 3 7 7 2 6
 6 7 5 4 1 2 2 9 7 6 9 0 3 3 4 6 7 2 3 3 0 9 4 2 9 9 0 6 6 1
 3 3 5 4 2 6 4 1 6 4 8 9 8 2 4 3 5 5 7 8 4 4 2 2 6 7 3 9 8 1
 0 5 3 2 7 5 2 1 9 5 5 0 2 5 2 4 8 7 6 5 4 2 1 3 9 8 7 6 3 6
 2 8 6 3 5 5 2 2 4 7 2 9 2 6 6 5 5 2 2 7 9 8 3 3 1 5 6 6 3 3
 5 4 7 3 3 0 4 2 2 3 5 0 1 1 9 9 8 7 9 8 8 5 6 4 7 2 5 1 3 0

Обработка результатов теста

При наблюдении и опросе следует уточнить реакцию на монотонность работы, степень усталости (особенно при третьем варианте) и необходимую степень волевого усилия.

Количественным показателем продуктивности работы является общее число сложенных пар и число ошибок.

Сравнение продуктивности за второй и последний 15-секундный интервал позволяет судить о степени утомляемости внимания, а суммарные показатели дают общую оценку работоспособности и выявляют установку исследуемого на скорость или на точность работы.

Оценка уровня памяти по методике «Образная память»

Цель. Исследовать объем кратковременной памяти у учащихся.

Описание теста. В качестве единицы объема памяти принимается образ (изображение предмета, геометрическая фигура, символ). Ученику предлагается за 20 сек. запомнить максимальное количество образов из предъявляемой таблицы. Затем, в течение одной минуты он должен воспроизвести запомнившееся (записать или нарисовать)

Тестовый материал



Обработка и интерпретация результатов теста

Подсчитывается количество правильно воспроизведенных образов. В норме это 6 и более правильных ответов.

Оценка в баллах	Количество воспроизведенных образов
9	15—16
8	13—14
7	10—12
6	7—9
5	6
4	5
3	4
2	3
1	1—2

Методика определения кратковременной памяти

Цель. Определить объем кратковременной зрительной памяти.

Описание теста. Испытуемые должны запомнить, а затем воспроизвести максимальное количество чисел из предъявляемой им таблицы.

15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52

Обработка и интерпретация результатов теста

По количеству правильно воспроизведенных чисел производится оценка кратковременной зрительной памяти.

Максимальное количество информации, которое может храниться в кратковременной, иначе — оперативной памяти — 10 единиц материала. Средний уровень: 6—7 единиц.

Паспорт здоровья школьника

Ф.И.О. _____ Дата рождения _____

Класс _____

Количество пропусков:

I четверть

II четверть

III четверть

IV четверть

Всего за год

Результаты тестирования																																		
Соотношение роста и массы тела																												Результат						
Вес Рост	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114	I четверть Рост _____ Вес _____		
153	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49				
155	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49			
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48			
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47			
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	II четверть Рост _____ Вес _____	
165	17	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		
168	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
178	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
175	15	16	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	III четверть Рост _____ Вес _____
178	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
180	14	15	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
183	14	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
186	13	14	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
188	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	IV четверть Рост _____ Вес _____	
191	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43		
194	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42		
	Вес ниже нормального Нормальный Превышение веса Ожирение																																	
	Мотивация		Внимание		Умственная работоспособность		Память																											
Тест/четверть	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7																											
I																																		
II																																		
III																																		
IV																																		
Примечание:																																		

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте классификацию малых форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.
2. Охарактеризуйте малые формы занятий физическими упражнениями: решаемые задачи, направленность, состав средств, методические подходы к подбору упражнений.
3. Назовите основные организационные подходы к проведению малых форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.
4. Каковы критерии эффективности малых форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе?

Глава 3

КРУПНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

3.1. Спортивный час в группах продленного дня

Исходя из рекомендаций к организации и режиму работы групп продленного дня, для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся, посещающих группы продленного дня, необходима рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в общеобразовательную организацию, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно полезный труд на участке общеобразовательной организации, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки — участие в мероприятиях эмоционального характера (занятия в кружках, игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, дневной сон для обучающихся 1-х классов и ослабленных обучающихся 2—3-х классов, самоподготовка, общественно полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий, организуется отдых длительностью не менее 2 ч. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки до обеда, длительностью не менее 1 ч, после окончания учебных занятий в школе и перед самоподготовкой, в течение часа.

Прогулки рекомендуется сопровождать спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. В зимнее время полезно организовать занятия конькобежным и лыжным спортом 2 раза в неделю. В теплое время года рекомендуется организовать занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе. Рекомендуется также использовать плавательный бассейн для занятий плаванием и водным спортом.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой. Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегрева и не стеснять движений.

В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо вентилируемые помещения. Местом для отдыха на свежем воздухе и проведение спортивного часа может быть пришкольный участок или специально оборудованные площадки. Кроме того, для этих целей могут быть использованы прилегающие скверы, парки, лес, стадионы.

Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п. Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять не более 50 мин. в день для обучающихся 1—2-х классов, и не более полутора часов в день — для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 ч для обучающихся 1—3-х классов и 1,5 — для обучающихся 4—8-х классов.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотека, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы (5).

Целью проведения спортивного часа в группах продленного дня является укрепление здоровья школьников, активный отдых после учебных занятий, повышение работоспособности перед выполнением домашних заданий.

Главным *методическим подходом* при организации спортивного часа является соответствие используемых физических упражнений тематике уроков физической культуры. То есть содержание двигательной деятельности по возможности должно отражать разделы подготовки, реализуемые на уроках физической культуры в конкретный промежуток учебного времени: легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и др.

Ежедневность проведения, систематичность и последовательность в выполнении физических упражнений могут стать большим преимуществом этой формы внеурочных занятий в отличие от остальных. По сути, эта форма внеурочной работы способна решать комплекс задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных (табл. 9).

Основные организационные требования к проведению спортивного часа в группах продленного дня

1. Спортивный час в группах продленного дня проводит учитель — воспитатель в спортивном зале школы, на открытой площадке или в специально оборудованном помещении.

2. Спортивный час имеет ту же структуру, что и урок физической культуры: подготовительная часть, основная и заключительная. При этом в конце основной части урока рекомендуется выделять 10—15 мин. для самостоятельной работы.

3. Подбор упражнений осуществляется исходя из характера двигательной деятельности на уроках физической культуры. При этом учащиеся должны выполнять знакомые им упражнения, а суммарная нагрузка не должна быть чрезмерно высокой.

4. Учитель физической культуры должен осуществлять помощь учителям — воспитателям в подборе соответствующих упражнений и двигательных режимов, при необходимости, проводить их обучение.

5. К разработке и проведению спортивного часа в качестве помощников, можно привлекать учащихся старших классов, что особенно актуально в связи с профильной направленностью обучения и формированием универсальных учебных действий.

6. При проведении спортивного часа учащиеся должны быть в спортивной форме и обуви.

7. При проведении спортивного часа необходимо соблюдать требования медицинских групп здоровья учащихся так же, как и в урочных формах занятий.

8. Если в одной группе занимаются учащиеся из различных классов, следует ориентироваться на такое их объединение: 1—4-е, 5—7-е, 8—9-е классы. Если в состав группы входят дети разного школьного возраста, то содержание занятий и нагрузка для них, должны быть различными.

9. При проведении спортивного часа необходимо избегать чрезмерной регламентации двигательной деятельности, отдавая приоритет игровым методам физического воспитания. Общая педагогика процесса также носит игровой характер.

Спортивный час позволяет формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание необходимости выполнения специальных упражнений для обеспечения высокого уровня

работоспособности и снижения утомления, а также обеспечения необходимого двигательного режима в течение дня.

Общеучебные — самоконтроль. Сознательное выполнение учебной задачи при снежном контроле со стороны учителя.

Познавательные — структурирование знаний. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения оздоровительных задач. Понимание закономерностей изменения работоспособности в течение учебного дня и учебной недели. Умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач. Оптимальное использование ограниченного промежутка времени и рабочей зоны для выполнения двигательных заданий.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде.

Таблица 9

Содержание спортивного часа в группах продленного дня

Применяемые средства	Направленность воздействия	Универсальные учебные действия
<i>Примерные игровые задания с элементами легкой атлетики</i>		
«Вызов номеров» Участники каждой команды строятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой колонной установлена поворотная стойка. Игроки в колоннах рассчитываются по порядку номеров, а учитель называет любой номер. Игроки под этим номером выполняют ускорение из ранее обусловленных исходных положений. Учащийся, выполнивший задание первым, получает одно очко. Побеждает команда, набравшая большее количество победных очков	Повышение эмоционального фона. Совершенствование навыка бега на короткие дистанции из различных исходных положений. Воспитание скоростных способностей и быстроты двигательной реакции	<i>Познавательные</i> УУД: общеучебные — умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач, анализа ситуации, принятия решений в короткий промежуток времени
«Выстрел в небо» Игроки распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Поочередно представители одной и другой команды выходят в центр круга с теннисным мячом в руке и выполняют метание мяча вертикально вверх. Учитель регистрирует время полета мяча до момента удара о землю. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко	Повышение эмоционального фона. Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Воспитание скоростно-силовых способностей	<i>Регулятивные</i> УУД — саморегуляция: проявление морально-волевых усилий. <i>Коммуникативные</i> УУД — учебное сотрудничество со сверстниками: соблюдение регламента упражнения по условиям его выполнения

Продолжение табл. 9

Применяемые средства	Направленность воздействия	Универсальные учебные действия
«Самый сильный» В игре участвуют две команды. Участники располагаются друг напротив друга за двумя линиями. У каждого игрока — свой номер. Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих соперников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки	Формирование у детей интереса к занятиям легкой атлетикой. Воспитание скоростно-силовых способностей	Регулятивные УУД — саморегуляция: проявление морально-волевых усилий. Коммуникативные УУД: планирование учебного сотрудничества со сверстниками — умение работать в команде; выполнение упражнения, активное включение в работу
Примерные подвижные игры с элементами спортивных игр		
«Лопта волейболистов» Игра проводится на волейбольной площадке с сеткой. В каждой команде по 10 человек. В игре действуют основные правила волейбола. Однако допускается касание мячом земли с последующим подбиванием его игроком для точного удара на сторону противника (дважды подряд — нельзя). После каждого отскока его должен коснуться игрок. Всего допускается два касания мяча на одной стороне площадки. Касание мячом земли не обязательно, но в любом случае третьим ударом мяч должен быть переправлен на противоположную сторону	Повышение эмоционального фона. Закрепление ранее изученных технических элементов в волейболе. Воспитание двигательного-координационных способностей	Коммуникативные УУД — учебное сотрудничество со сверстниками: соблюдение регламента упражнения по условиям его выполнения. Познавательные УУД: общеучебные — рефлексия способа и контроль выполнения упражнения: осознанное выполнение упражнения, активное включение в работу
Примерные подвижные игры с элементами спортивных игр		
«Гонка с ведением мяча» Игра проводится на половине волейбольной площадке. Играющие делятся на четыре команды, каждая из которых занимает угол площадки. У первых игроков в руках баскетбольные мячи, в каждом углу площадки поставлена поворотная стойка. Направляющие с мячами становятся рядом со стойками и по сигналу учителя начинают ведение мяча вправо вдоль линии площадки.	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча путем выполнения ведения быстрого бега с изменением направления движения. Воспитание двигательного-координационных способностей	Коммуникативные УУД — учебное сотрудничество со сверстниками: соблюдение регламента упражнения по условиям его выполнения. Познавательные УУД: общеучебные — рефлексия способа

Продолжение табл. 9

Применяемые средства	Направленность воздействия	Универсальные учебные действия
Каждый игрок ведущий мяч, старается догнать находящегося впереди и осалить его, за что его команде начисляется выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков		и контроль выполнения упражнения: осознанное выполнение упражнения, активное включение в работу
Примерные подвижные игры с элементами гимнастики		
«Переправа» Играющие делятся на несколько команд, по 6 человек в каждой. Для «переправы» командам дается по 2 гимнастические скамейки. В исходном положении каждая команда стоит на одной скамейке держа другую на вытянутых руках над головой. По сигналу преподавателя команды начинают «переправу» с одной и той же стартовой черты, стремясь быстрее достичь финиша. Опустив скамейку на пол, играющие быстро переходят на нее и сразу же поднимают вверх другую скамейку. Во время переправы нельзя касаться ногами пола. Побеждает команда, достигшая финишной черты первой. В качестве инвентаря могут быть использованы гимнастические маты, также можно заменить гимнастические скамейки двумя канатами	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Комплексное воспитание физических качеств	Коммуникативные УУД — учебное сотрудничество со сверстниками: выполнение поставленной задачи при соблюдении регламента выполняемых упражнений; планирование учебного сотрудничества со сверстниками — умение работать в команде; управление поведением партнера — подчинение старшему, выполнение задания по регламенту. Познавательные УУД: общеучебные — рефлексия: сознательное выполнение учебного задания, активное включение в работу; выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач
Полоса препятствий с элементами гимнастики		
		

Продолжение табл. 9

Применяемые средства	Направленность воздействия	Универсальные учебные действия
<i>Последовательность выполнения</i> 1. Ходьба по кочкам, руки в стороны. 2. Перелезание через скамейки с упором на колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки вверх. 4. Бег по кочкам с прыжком через набивной мяч и приземлением в обозначенный квадрат на обе ноги. 5. Перелезание через скамейки тем же способом. 6. Пробегание под вращающейся длинной скакалкой, руки в стороны. 7. Передвижение по наклонной скамейке на четвереньках. 8. Передвижение по гимнастической стенке приставным шагом	Повышение эмоционального фона, формирование интереса к занятиям физической культурой. Совершенствование ранее изученных способов передвижения. Комплексное воспитание физических качеств и повышение двигательного объема	<i>Регулятивные УУД — коррекция:</i> выполнение установки на соблюдение эталонных действий. <i>Коммуникативные УУД — учебное сотрудничество:</i> умение слушать и выполнять поставленные задачи
Примерные подвижные игры для совершенствования техники лыжных ходов		
<i>«Догонялки»</i> На учебной площадке по кругу прокладываются лыжня, которую затем разбивают на равные по длине участки и обозначают флажком линию старта. Игроки встают по одному на каждой линии старта. По общему старту игроки стараются догнать лыжника, идущего впереди и коснуться его рукой. Игрок, которого догнали — выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который становится победителем. Учитель может сам выбирать способ передвижения и менять его по ходу игры	Совершенствование изученных ранее передвижений на лыжах путем выполнения вариативных упражнений. Воспитание выносливости и двигательных координационных способностей	<i>Регулятивные УУД — саморегуляция:</i> проявление морально-волевых усилий; <i>планирование:</i> понимание смысла задания и конечного результата, алгоритма решения учебной задачи. <i>Коммуникативные УУД — учебное сотрудничество со сверстниками:</i> выполнение поставленной задачи при соблюдении регламента упражнений
Примерные игровые задания для совершенствования горнолыжной подготовки		
1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше. 2. При спуске собрать флажки, поставленные по обе стороны лыжни. 3. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.	Совершенствование ранее изученных передвижений, воспитание двигательных координационных способностей	<i>Познавательные УУД: общеучебные — рефлексия:</i> сознательное выполнение учебного задания, активное включение в работу; <i>выбор</i>

Окончание табл. 9

Применяемые средства	Направленность воздействия	Универсальные учебные действия
4. Подняться на склон за короткий промежуток времени установленным способом		наиболее эффективных способов решения учебных задач: определение наиболее оптимального способа решения поставленной задачи. Регулятивные УУД — коррекция: установки на соблюдение эталонных действий
Примерные подвижные игры на санках		
«Слалом на санках» На склоне учебного спуска ставятся поворотные стойки на расстоянии 6—8 шагов друг от друга. Сев на санки и управляя ими, участник спускается с горы, огибая стойки «змейкой». Выигрывает тот, кто точнее и быстрее выполнит это задание	Повышение эмоционального фона, формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой	Коммуникативные УУД — учебное сотрудничество: умение слушать и выполнять поставленные задачи

Примерный план-конспект спортивного часа внеурочной деятельности

Цель. Совершенствовать технику ведения и передачи мяча в баскетболе		
Задачи. Выполнение изученных элементов баскетбола в усложненных условиях, комплексное воспитание физических качеств		
Учебные задания	Содержание	Организационно-методические указания
Подготовительная часть		
Начальная организация	Построение, сообщение задач спортивного часа, проверка готовности занимающихся	Создать положительную учебную мотивацию и эмоциональный фон
Проведение разминки	Разновидности ходьбы: на носках, не пятках, на внешней стороне стопы, ходьба в полуприседе. Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, семенящий бег и др. Выполнить комплекс ОРУ	Следить за правильным выполнением упражнений, соблюдением техники безопасности. Количество повторений — небольшое, интенсивность — средняя, осуществлять показ упражнений и выполнять совместно. Беговые упражнения выполнять по прямой или диагонали зала с обеспечением правильного исходного положения, интервала и т. п.

Цель. Совершенствовать технику ведения и передачи мяча в баскетболе Задачи. Выполнение изученных элементов баскетбола в усложненных условиях, комплексное воспитание физических качеств		
Основная часть		
Совершенствование техники передачи мяча	Подвижная игра «25 передач»	Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят против вторых (одна команда), а четвертые номера против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать 25 передач условленным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.). Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победительницей. Учитель подводит общие итоги игры, определяет, какой команде присуждается первое место
Совершенствование техники ведения мяча	Подвижная игра «Борьба за мяч»	Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра. Игроки команды, овладевающие мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч сопернику, стараются выполнить 10 передач подряд, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается, и мяч снова вводится в игру броском с центра. Набранное количество передач аннулируется, если мяч перехватил соперник
	Подвижная игра «Мяч ловцу»	Участники распределяются по двум командам, стараясь овладеть мячом и бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок «ловец», стоящий в кругу на противоположной стороне площадки «в зоне ловца» (в которую не разрешается заходить ни одному игроку). «Ловец» может подпрыгивать, но не имеет права сходить со своего места. Бросать мяч ловцу можно только перейдя среднюю линию площадки. Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков. <i>Варианты:</i> «Ловец» держит в руках малый гимнастический обруч, и игроки должны попасть мячом в обруч. «Ловец» может поворачиваться, выдвигать его вперед, в стороны, подставив его под мяч

Цель. Совершенствовать технику ведения и передачи мяча в баскетболе
Задачи. Выполнение изученных элементов баскетбола в усложненных условиях, комплексное воспитание физических качеств
Заклочительная часть
Бег с переходом на ходьбу. Построение, подведение итогов

3.2. «Дни здоровья» в школе

Целью проведения «Дней здоровья» со школьниками является укрепление здоровья, увеличение объема двигательной, популяризация физической культуры и спорта, воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Следовательно, эта форма внеурочной работы имеет существенные отличия от малых форм занятий и от спортивного часа, поскольку позволяет увеличить интерес к занятиям физическими упражнениями. Также необходимо понимать, что «Дни здоровья», в отличие от других форм являются самыми доступными для участия, как со стороны школьников, так и учителей.

В связи с этим *основным педагогическим подходом* к проведению «Дней здоровья» в школе является создание таких условий, при которых будет обеспечено привлечение наибольшего количества участников. При составлении программ «Дня здоровья» в общеобразовательной школе необходимо придерживаться следующих *методических подходов*.

1. Физические упражнения и двигательные задания должны быть доступны и освоены учащимися ранее на уроках физической культуры.

2. Наиболее эффективным с позиций привлечения максимального количества участников является выполнение школьниками циклических упражнений: длительный бег, кросс, передвижения на лыжах, оздоровительные упражнения и др. При этом объем и интенсивность нагрузки не должны быть высокими.

3. Возможно использование широкого состава средств: подвижные и спортивные игры, эстафеты и др. как для всех участников, так и для различных классов и параллелей, что будет зависеть от возможностей конкретной школы: наличие спортивных площадок, обслуживающий персонал и др.

4. По возможности, программа «Дня здоровья» должна воспроизводить двигательные задания и режимы выполнения упражнений урочных форм занятий.

5. «День здоровья» не должен сводиться только лишь к выполнению физических упражнений. Кроме этого, должны быть запланированы и другие воспитательные мероприятия как для всей школы, так и для отдельных классов.

6. Необходимо избегать собственно соревновательной составляющей, «Дня здоровья» что неизбежно переведет его в разряд спортивных

соревнований, тем самым нарушив основной педагогический подход. Вместе с тем должен быть подведен итог проведенного мероприятия. Для этого возможно подведение двух видов зачета: командного, где побеждает класс, выставивший наибольшее количество участников (массовость) и личного, в зависимости от двигательной деятельности.

Основные организационные требования к проведению «Дней здоровья» в школе

1. «Дни здоровья» организуются в школе в соответствии с планом физкультурной работы и проводятся в основном один раз в полугодие.

2. Если «Дни здоровья» планируется проводить на открытой спортивной площадке, что усилит оздоровительный эффект, то необходимо учитывать природно-климатические условия и характер используемых упражнений.

3. Учитель составляет план (сценарий) мероприятия, который утверждается соответствующим приказом директора школы, где оговаривается регламент проведения и обязанности педагогического состава школы при проведении мероприятия.

4. Непосредственное руководство «Днем здоровья» осуществляет директор школы, а учителя и особенно классные руководители должны принимать в нем активное участие: организация учащихся, мотивация участников, помощь в проведении (судейство, подведение итогов и др.).

5. К проведению мероприятия необходимо привлекать учащихся старших классов в качестве судей, обслуживающего персонала, корреспондентов и др., в том числе освобожденных от уроков физической культуры по состоянию здоровья.

6. При проведении «Дня здоровья» необходимо обеспечить антураж, соответствующий массовому физкультурно-оздоровительному мероприятию: торжественное открытие, объявление регламента, внешний вид судей и обслуживающего персонала, использование спортивной и другой атрибутики (флаги, ориентиры, обозначение секторов и др.), для чего также необходимо привлекать учащихся.

7. «Дни здоровья» могут проводиться одновременно для всей школы или отдельно для параллелей классов. Как правило, невозможно одновременно привлечь учащихся всей школы к выполнению программы мероприятия, для чего устанавливается временной график прихода и смены участников (тайминг). В этом случае торжественное открытие проводится только в начале «Дня здоровья» с первой группой учащихся, а для других смен ограничиваются приветствием.

8. На всем протяжении мероприятия должен присутствовать медицинский работник школы.

9. По результатам «Дня здоровья» должны быть подведены итоги и осуществлено награждение участников, которое проводится исходя из специфики, непосредственно в день мероприятия или позже.

10. Информация о «Дне здоровья» должна быть открытой и полной: приказ директора о проведении, регламент, результаты и др.

«Дни здоровья» позволяют формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание значения различных видов физкультурно-спортивной деятельности для решения различных задач физического воспитания.

Познавательные, общеучебные — структурирование знаний. Формирование теоретических сведений о подготовке и выполнении целостного физкультурно-спортивного мероприятия. Понимание и умение выполнять известные упражнения в различных организационных формах, исходя из решаемых задач. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения оздоровительных задач. Умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач. Соблюдение установленного регламента для эффективного выполнения двигательных заданий.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде, выполнять различные, в том числе и новые функции при подготовке и участии в физкультурно-спортивном мероприятии.

Вариант проведения общешкольного мероприятия «День здоровья»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирования интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

1) привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

2) проведение оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление физического здоровья детей и подростков;

3) повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

Место проведения: спортивный зал, школьная спортивная площадка и специально оборудованные лесопарковые территории.

Дата: **Время проведения:** 10.00—13.00

План проведения мероприятия

№ п/п	Регламент мероприятия	Время и место проведения	Участники	Ответственные (Ф.И.О.)	Организационные условия
1	Презентация здорового образа жизни «Здоровым быть здорово»	10.00—10.30 Учебные классы	1—11-е классы	Классные руководители	Техническое обеспечение для демонстрации материала
2	Спортивные соревнования «Веселые старты»	10.40—12.40 Спортивный зал	1—4-е классы	Учитель физической культуры	Мячи, обручи, скакалки, скамейки, ориентиры

Окончание таблицы

№ п/п	Регламент мероприятия	Время и место проведения	Участники	Ответственные (Ф.И.О.)	Организационные условия
3	Соревнования по футболу и пионерболу	10.40—12.40 Спортивная площадка	5—8-е классы	Учитель физической культуры	Судья от каждого класса, обеспечение работы секретариата
4	Легкоатлетический кросс	10.40—12.40 Лесопарковая зона	9—11-е классы	Учитель физической культуры	То же
5	Подведение итогов мероприятия	12.45—13.00 В местах проведения	Участники на местах проведения	Директор школы, учителя физической культуры	Проводится на каждой площадке по мере окончания мероприятия

3.3. Организация и проведение спортивных праздников

В практике внеурочной работы по физическому воспитанию общеобразовательной школы обычно спортивные праздники не выделяют как отдельный компонент. Как правило, в качестве спортивных праздников выступают другие формы работы — «Дни здоровья», спортивные соревнования, спартакиады и т. п. Вместе с тем возможно использование спортивных праздников для преимущественного решения тех задач, которые не могут быть в полной мере решены другими формами внеурочной работы. Спортивные праздники, при правильной их организации могут обеспечить взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания: умственным, эстетическим, патриотическим и др.

Цель спортивных праздников — пропаганда и популяризация физической культуры и спорта, решение воспитательных задач. То есть спортивные праздники являются мероприятиями, где двигательная деятельность не является основной и обеспечивает решение общепедagogических и воспитательных задач (некоторые спортивные праздники вовсе не предполагают двигательной деятельности, например спортивные викторины, конкурсы по спортивной тематике и др.). В качестве основных разновидностей спортивных праздников можно выделить: показательные выступления, тематические спортивные викторины, спортивные вечера (чествования, встречи со спортсменами и др.), массовые шествия на различных мероприятиях, в основном муниципальных и т. п. Таким образом, при планировании внеурочной работы по физической культуре необходимо использовать спортивные праздники для решения специфических общекультурных и воспитательных

задач. При планировании и организации спортивных праздников необходимо придерживаться следующих *методических подходов*.

1. Спортивные праздники планируются, в основном, к каким-либо международным, государственным и иным мероприятиям, форумам и т. п. (игры Олимпиад, «День Победы», «День защитника Отечества» и др.). В связи с этим спортивный праздник имеет название, отражающее тематику мероприятия.

2. Количество спортивных праздников в течение года, контингент и количество его участников устанавливаются исходя из логики учебно-воспитательного процесса школы.

3. Содержанием спортивного праздника могут быть различные виды деятельности: двигательная, художественная, интеллектуальная или их сочетание, обеспечивающие решение заявленных задач.

4. При проведении спортивного праздника необходимо обеспечить соответствующий его теме антураж: наглядность, атрибутика, музыкальное сопровождение и др.

5. Содержание и регламент мероприятия должны отражать общепринятые спортивные и культурные ценности: форма одежды участников, открытие и закрытие мероприятия, работа судей или жюри, награждение и др. Ориентиром здесь могут служить олимпийские традиции, регламент проведения серьезных спортивных форумов.

6. Организация спортивного праздника и подведение итогов зависят от тематики и решаемых задач и не должны сводиться к копированию других форм внеурочной работы.

Основные организационные требования к проведению спортивных праздников

1. Спортивные праздники вносятся в общий (годовой) план работы по физическому воспитанию школы, а его сценарий разрабатывается учителем физической культуры и заверяется директором школы или его заместителем.

2. Для подготовки и проведения праздника создается оргкомитет (при необходимости), который проводит предварительную работу. В его состав могут входить учителя, физорги классов, подготовленные учащиеся, родители и др.

3. При необходимости, участники праздника могут собираться на совещания, репетиции и т. п.

4. Большое значение при проведении спортивного праздника должно уделяться его техническому регламенту: расположение участников, зрителей, обеспечение необходимым вспомогательным материалом, обеспечение норм безопасности и др.

5. Как правило, в условиях школы к спортивному празднику невозможно привлечь всех учащихся. В связи с этим спортивные праздники могут повторяться или организовываться для разных категорий учащихся.

Спортивные праздники позволяют формировать следующие основные ***универсальные учебные действия***.

Регулятивные — целеполагание. Понимание значения различных видов физкультурно-спортивной деятельности для решения различных задач физического воспитания.

Познавательные, общеучебные — структурирование знаний. Формирование теоретических сведений о подготовке и выполнении целостного физкультурно-спортивного мероприятия. Понимание и умение выполнять известные упражнения в различных организационных формах, исходя из решаемых задач. Осмысление, понимание назначения тех или иных физических упражнений для решения задач физического воспитания. *Умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач.* Соблюдение установленного регламента для эффективного выполнения двигательных заданий.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде, выполнять различные, в том числе и новые функции при подготовке и участии в физкультурно-спортивном мероприятии.

Сценарий проведения спортивного праздника

«Показательные выступления ведущих спортсменов школы»

Программа (сценарий) проведения спортивного праздника «Показательные выступления ведущих спортсменов школы»		
Регламент	Ответственный	Организационные условия
12.30—13.00. Подготовка спортивного зала к проведению мероприятия: расстановка инвентаря, проверка работы необходимого оборудования и др.	Учитель физкультуры, технический специалист, физорг классов	Предоставление требуемого инвентаря и оборудования, сбор лиц, ответственных за подготовку к мероприятию
12.50—13.00. Сбор зрителей мероприятия и проверка готовности участников	Учитель физкультуры	Обеспечение мест и расстановка (рассадка) зрителей на заранее установленные места. Обеспечение помещений для спортсменов-участников
13.00—13.10. Парад участников: выход, расположение, доклад	Физорг-помощник	Обеспечить свободный выход и место для построения
13.10—13.20. Торжественное открытие, приветственное слово директора школы и приглашенных гостей	Директор школы, приглашенные гости	Необходимое техническое оборудование
13.20—13.25. Выступление танцевального коллектива	Руководитель коллектива	Музыкальное сопровождение и необходимое оборудование

Окончание таблицы

13.25—13.35. Первый блок показательных выступлений: ОРУ, акробатические упражнения	Учитель физической культуры, старшие в группах спортсменов	Подготовка спортивного инвентаря, обеспечение музыкальным сопровождением
13.35—13.40. Номер художественной самодеятельности	Руководитель художественного коллектива	Музыкальное сопровождение и необходимое оборудование
13.40—13.55. Второй блок показательных выступлений	Учитель физической культуры, старшие в группах спортсменов	Подготовка спортивного инвентаря, смена участников, обеспечение норм безопасности
13.55—14.00. Спортивно-танцевальный фрагмент	Руководитель коллектива	Музыкальное сопровождение и необходимое оборудование
14.00—14.15. Третий блок показательных выступлений: единоборства, индивидуальные выступления	Учитель физической культуры, старшие в группах спортсменов	Подготовка спортивного инвентаря, смена участников, обеспечение норм безопасности
14.15—14.20. Спортивно-танцевальный флешмоб	Учитель физической культуры, старшие в группах спортсменов	Музыкальное сопровождение и необходимое оборудование
14.20—14.30. Заключительное построение участников	Физорг-помощник	Обеспечить свободный выход и место для построения
14.30—14.40. Заключительное слово директора школы, учителя физической культуры и др.	Директор школы, учитель физкультуры	Необходимое техническое оборудование
14.40—15.00. Организованный выход зрителей, уборка помещения спортивного зала	Учитель физической культуры, назначенные помощники	Обеспечение норм охраны труда

3.4. Организация работы спортивных секций

Цель организации работы спортивных секций в общеобразовательной школе — приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями спортивной направленности, ведению соревновательной деятельности, а также пропаганда и популяризация физической культуры и спорта. В отличие от других форм внеурочной работы, занятия в спортивных секциях являются наиболее востребованными у учащихся, поскольку они позволяют разнообразить двигательную деятельность, проявлять личностный потенциал через систему занятий и элементарную соревновательную деятельность. Исходя

из этого занятия в школьных спортивных секциях имеют *специфические особенности*.

1. Школьные спортивные секции из всех форм занятий физическими упражнениями в школе, наиболее приближены к понятию «базовый спорт». То есть двигательная деятельность и другие компоненты работы должны быть ориентированы на тренировочную деятельность в спорте, тем самым, моделируя (насколько это возможно исходя из имеющихся условий), спортивную подготовку. Вместе с тем школьные спортивные секции не решают, да и не могут решить задачи спортивной подготовки, для этого существует система детско-юношеского спорта. То есть школьные спортивные секции занимают своего рода промежуточное положение между учебным предметом «физическая культура» и системой спорта. Можно сказать, что спортивные секции удовлетворяют потребности в двигательной деятельности для той части учащейся молодежи, которая не имеет желания или возможностей для занятий спортом.

2. В отличие от других форм внеурочной работы, школьные спортивные секции позволяют решать комплекс задач физического воспитания: образовательных, оздоровительных и воспитательных. При этом под решением образовательных задач необходимо понимать расширение двигательного фонда, освоение сложных двигательных действий вида спорта и овладение необходимой теоретической информацией в области физической культуры и спорта. Под решением оздоровительных задач необходимо понимать укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физической подготовки и функциональных возможностей. Решая воспитательные задачи по формированию морально-нравственных и личностных качеств, необходимо организовать учебный процесс и выстроить отношения между его участниками таким образом, чтобы в полной мере использовать педагогические возможности спортивно-соревновательной деятельности.

3. Рассматривая различные аспекты функционирования школьных спортивных секций необходимо понимать некоторые условности.

А. Занятия и другие компоненты процесса в секциях можно называть тренировочными или учебно-тренировочными, приблизив их структуру и содержание к избранному виду спорта. Вместе с тем тренировочные воздействия должны быть направлены на повышение функциональных возможностей учащихся и двигательную подготовку, а не на получение долговременной адаптации к виду спорта, что в условиях школьных спортивных секций практически невозможно и противоречит решаемым задачам.

Б. Используемые средства, методы и другие компоненты тренировочно-соревновательной деятельности должны быть адаптированы по отношению к возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся.

В. Организация занятий в спортивных секциях должна быть обеспечена исходя из приоритетности учебной деятельности для учащихся,

в связи с чем возможны некоторые нарушения целостности процесса (систематичность посещения, выполнение запланированной физической нагрузки, возможности выступления на соревнованиях и др.).

4. Понятие спортивное соревнование не может быть в полной мере применено к учащимся, посещающим школьные спортивные секции. Участие в соревнованиях необходимо рассматривать в аспекте решения воспитательных задач, которые фактически подчиняют себе задачи собственно соревновательной деятельности.

Исходя из этого содержание и организация деятельности спортивных секций должно опираться на основные *методические подходы*.

1. Школьные спортивные секции могут быть организованы по нескольким направлениям: по одному виду спорта, комплексные спортивные секции по нескольким видам спорта, где на протяжении учебного года, учебный материал в одной группе учащихся соответственно изменяется. Возможна организация занятий в различных группах по нескольким видам спорта, исходя из интересов учащихся. Также возможны занятия по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, по общей физической подготовке и др.

2. При выборе направления работы спортивной секции необходимо ориентироваться на потребности учащихся, имеющуюся материально-техническую базу, национально-культурные особенности региона и профессиональную подготовленность учителя.

3. Подбор упражнений, методов тренировки и других содержательно-организационных компонентов учебно-тренировочного процесса осуществляет непосредственно учитель физической культуры, проводящий секционные занятия, ориентируясь в первую очередь на принцип доступности.

4. При организации работы спортивных секций целесообразно использование нормативно-методической базы спорта (этапы подготовки, распределение нагрузки и др.), адаптированной под специфику школьной спортивной секции.

5. Учебно-воспитательный процесс в спортивной секции, кроме решения основных задач, должен иметь выраженную спортивно-образовательную направленность.

6. Несмотря на отсутствие периодизации, распределение упражнений и планирование тренировочной нагрузки должно быть «увязано» с основными соревнованиями, исходя из календаря мероприятий.

7. В работе спортивной секции учителю необходимо разрабатывать документы планирования учебно-тренировочного процесса и осуществлять все виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Основные требования к организации и функционированию школьных спортивных секций

1. Комплектование школьных спортивных секций осуществляется в начале учебного года, как правило, по следующим возрастным груп-

пам: младшие школьники, учащиеся среднего школьного возраста — 5—7-е и 8—9-е классы и старшие школьники.

2. Для младших школьников целесообразно организовывать секции общей подготовки к спортивным занятиям. Для учащихся среднего школьного возраста — по видам спорта или физкультурно-спортивной направленности, а для старших школьников, кроме того, по новым видам физкультурно-спортивной деятельности, в том числе оздоровительным.

3. Поскольку государственных программ и иных нормативно-методических требований к организации школьных спортивных секций нет, учитель физической культуры самостоятельно разрабатывает и ведет необходимую документацию, принятую в конкретном учебном заведении (планирование занятий, контроль посещаемости, календарный план мероприятий и др.).

4. В работе спортивных секций учителю физической культуры должны оказывать активную помощь физорги классов, помощники-инструкторы, капитаны команд.

5. Работа спортивных секций должна быть открытой, с обязательным доведением информации до учителей школы, учащихся, их родителей и др., с использованием в том числе средств современных информационных коммуникаций.

6. В работе спортивных секций необходимо наиболее рационально использовать имеющийся материальный, временной и другой ресурс: рационально составлять расписание тренировок, использование оборудования и инвентаря, использование каникулярного времени для проведения отборочных и других соревнований и т. п.

7. Финансирование работы секции осуществляется учебным заведением, исходя из плана физкультурно-спортивной работы школы на учебный год, где должно быть указано необходимое ресурсное обеспечение.

Как говорилось, ранее, для внеурочной деятельности, в том числе и для организации работы спортивных секций, не разрабатываются ФГОС, государственные программы и другие нормативно-методические документы. Вместе с тем занятия в спортивных секциях требуют наличия локальных документов планирования, поскольку представляют собой самый внушительный и достаточно сложный объем работы. Такие документы разрабатываются и утверждаются учебным заведением самостоятельно.

Ниже, в таблицах 10—14, представлены основные документы планирования секционной работы по базовым видам спорта, которые могут быть ориентиром для разработки соответствующих документов в конкретной общеобразовательной школе. Соотношение основных разделов подготовки позволяет увидеть удельный вес тех или иных упражнений в тренировочном процессе в зависимости от возраста учащихся. Учебный план конкретизирует эти данные и позволяет учителю четко распределить учебную нагрузку по часам и минутам.

Соревновательная подготовка не указывается как отдельный раздел подготовки и часы на соревновательные упражнения выделяются из технико-тактической или тактической подготовки. Поскольку в секционной работе в отличие от спортивной школы отсутствует периодизация тренировочного процесса, то практически все занятия являются типовыми и время на разделы подготовки: технико-тактическая (ТТП), тактическая (ТП), общая физическая (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) фактически не меняется. Применение соревновательных упражнений и специальных двигательных режимов непосредственно перед соревнованиями может быть использовано в подготовке спортсменов-школьников, но, по сути, не меняет общей картины. Тренировочный план является подобием календарно-тематического планирования, разрабатываемого для уроков физической культуры. Как правило, тренировочный план составляется на учебную неделю, где указываются основные тренировочные средства без их конкретизации по видам подготовки. На основе тренировочного плана составляется оперативное планирование по подобию усеченного плана — конспекта урока физической культуры.

Таблица 10

Соотношение основных разделов подготовки школьной секции по основным видам спорта (%)

Раздел подготовки	Учебные классы		
	5—7-й класс	8—9-й класс	10—11-й класс
Спортивные единоборства			
Общая физическая подготовка	59	52	35
Специальная физическая подготовка	11	15	22
Технико-тактическая подготовка	30	33	43
Спортивные игры			
Общая физическая подготовка	44	33	30
Специальная физическая подготовка	11	15	22
Техническая подготовка	30	26	24
Тактическая, подготовка	15	26	24
Циклические виды спорта			
Общая физическая подготовка	54	33	15
Специальная физическая подготовка	31	37	42
Технико-тактическая подготовка	15	30	43

Таблица 11

Распределение учебных часов на основные виды подготовки в секционных занятиях в недельном цикле (мин.)

Учебные классы, тренировочные занятия		Разделы подготовки и тренировочное время в занятии по базовым видам спорта (мин.)									
		Единоборства				Спортивные игры				Циклические виды	
		ОФП	СФП	ТТП		ОФП	ТП	ТАП	СФП	ОФП	ТТП
5—7-е классы	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	35	15	40		35	20	20	15	50	20
		2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.	
	Однонаправленные Комплексные	90	—	—		50	40	—	—	45	—
8—9-е класс	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.	
		25	20	45		30	20	20	20	30	40
		2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.	
10—11-е класс	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	90	—	—		30	30	30	—	30	—
		1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.	
		25	30	35		30	15	15	30	20	45
	Комплексные: ОФП, ТТП, СФП	2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.				2 тренировки в неделю по 90 мин.	
		45	—	45		20	35	35	—	—	25
	Однонаправленные Комплексные	1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.				1 тренировка в неделю по 90 мин.	

Таблица 12

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий школьной секции по основным видам спорта

Раздел подготовки	Учебные классы, количество часов (час., мин.)		
	5—7-й класс	8—9-й класс	10—11-й класс
Спортивные единоборства			
Общая физическая подготовка	102	89	60
	6120	5340	3600
Специальная физическая подготовка	18	24	37
	1080	1440	2220
Технико-тактическая подготовка	50	57	74
	3000	3420	4440
Теоретическая подготовка	6	6	5
	360	360	300
Общее количество	176	176	176
	10 560	10 560	10 560
Спортивные игры			
Общая физическая подготовка	76	57	50
	4560	3420	3000
Специальная физическая подготовка	19	25	37
	1140	1500	2220

Раздел подготовки	Учебные классы, количество часов (час., мин.)		
	5—7-й класс	8—9-й класс	10—11-й класс
Техническая подготовка	51	44	42
	3060	2640	2520
Тактическая подготовка	24	44	42
	1440	2640	2520
Теоретическая подготовка	6	6	5
	360	360	300
Общее количество	176	176	176
	10 560	10 560	10 560
Циклические виды спорта			
Общая физическая подготовка	93	57	23
	5580	3420	1380
Специальная физическая подготовка	53	63	74
	3180	3780	4440
Технико-тактическая подготовка	24	50	74
	1440	3000	4440
Теоретическая подготовка	6	6	5
	360	360	300
Общее количество	176	176	176
	10 560	10 560	10 560

Таблица 13

Тренировочный план работы спортивной секции (на примере баскетбола)

Тренировочный период (неделя, месяц, четверть)	Средства и методы		
	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	
		ОФП	СФП
1—7 сентября	Повторение изученных ранее технических элементов	1. Бег на выносливость до 2 км. 2. Силовая подготовка: собственно силовые способности. 3. Координация: в процессе повторения техники баскетбола. 4. Общая гибкость: в разминке. 5. Быстрота: в разминке	1. Координация: динамическое равновесие. 2. Быстрота: в процессе специальных подвижных игр и эстафет. 3. Скоростно-силовые способности: прыжковые упражнения
	<i>Соревновательная подготовка. Нет</i>		
	<i>Организационная работа.</i> Вводный инструктаж, подготовка спортивного оборудования и инвентаря для работы в новом учебном году		

Таблица 14

Оперативное планирование (планы тренировок) школьной спортивной секции (на примере баскетбола)

№	Тренировочный период	Тип занятия	Содержание занятия
1	1 неделя 7—14 сентября	ТТП комплексное	<i>Подготовительная часть.</i> Вводный инструктаж по охране труда, постановка задач на год, особенности тренировки и участия в соревнованиях в текущем году и др. Разновидности ходьбы и бега, реагирование на сигнал во время движения (быстрота реакции), ОРУ в движении, упр. на гибкость, прыжковые упражнения, ускорения. <i>Основная часть.</i> ТТП: повторение освоенных ранее технических элементов. СФП: эстафеты с элементами баскетбола
2		ТТП комплексное	<i>Подготовительная часть.</i> Разновидности ходьбы и бега, реагирование на сигнал во время движения (быстрота реакции), ОРУ в движении, упражнения на гибкость, прыжковые упражнения, ускорения. <i>Основная часть.</i> СФП. Динамическое равновесие на гимнастической скамейке или платформе. ТТП. Повторение освоенных ранее технических элементов. ОФП. Силовые упражнения с отягощениями: собственно силовые способности

Окончание табл. 14

№	Тренировочный период	Тип занятия	Содержание занятия
3		ОФП комплексное	ОФП. Равномерный бег — 2 км. Упражнения на гибкость

Одним из существенных вопросов проведения секционной работы является содержание и направленность тренировочных занятий. Тренировки в рамках школьных спортивных секций не могут быть аналогичны тренировочным занятиям в видах спорта, что связано со спецификой решаемых задач, отсутствием периодов спортивной тренировки, периодизацией тренировочного процесса и др. Вместе с тем занятия должны иметь определенную специфику и направленность, хотя бы потому, что необходимо реализовывать различные физические упражнения, удельный вес которых изменяется с течением подготовки.

В таблице 15 представлена структура и содержание основных занятий в рамках школьной спортивной секции — учебных и учебно-тренировочных. Учебные занятия в основном направлены на освоение нового учебного материала, закрепление и совершенствование изученного ранее. Учебно-тренировочные занятия, как правило, позволяют решать задачи направленного воспитания физических качеств.

Учебные и учебно-тренировочные занятия реализуются по двум направлениям: комплексные и однонаправленные. Учебные комплексные занятия содержат различный учебный материал: ТТП, СФП и ОФП. Учебно-тренировочные комплексные занятия содержат физические упражнения, позволяющие воздействовать на формирование различных физических качеств и способностей. Учебные однонаправленные занятия предполагают выполнение технических или технико-тактических упражнений на различных этапах их освоения, а учебно-тренировочные однонаправленные предполагают направленное воздействие на одну группу физических качеств и способностей. Применение в процессе подготовки занятий различной направленности позволяет выработать объем часов, предусмотренных учебным планом на различные виды подготовки, направленно воздействовать на решение различных педагогических задач, грамотно распределить нагрузку и отдых, акцентировать внимание на различных физических упражнениях, в зависимости от календаря спортивных соревнований. При необходимости, учитель физической культуры может разнообразить состав учебных занятий, вводя соревновательные занятия, контрольно-подготовительные модельные, восстановительные и др.

Таблица 15

Структура и содержание секционных спортивных занятий в зависимости от их типа и направленности

Учебные занятия	
Комплексное	Однонаправленное
<i>Подготовительная часть занятия</i>	<i>Подготовительная часть занятия</i>
<i>Начальная организация занимающихся</i>	<i>Начальная организация занимающихся</i>
<i>Общая разминка: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности учебного занятия</i>	<i>Общая разминка: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности учебного занятия</i>
<i>Специальная разминка: упражнения, имеющие техническую или функциональную схожесть с упражнениями основной части занятия</i>	<i>Специальная разминка: упражнения, имеющие техническую или функциональную схожесть с упражнениями основной части занятия</i>
<i>Основная часть занятия</i>	<i>Основная часть занятия</i>
<i>Первый фрагмент основной части</i> Начальное разучивание техники избранного вида спорта	<i>Первый фрагмент основной части</i> Освоение двигательных действий на одном из этапов обучения: как правило, начальное разучивание или совершенствование
<i>Второй фрагмент основной части</i> Углубленное разучивание техники избранного вида спорта	
<i>Третий фрагмент основной части</i> Закрепление или совершенствование освоенных ранее двигательных действий избранного вида спорта	<i>Второй фрагмент основной части занятия.</i> Сопряженные воздействия, соревновательные задания и т. п., связанные с освоением этого же двигательного действия (только на этапе совершенствования техники упражнения)
<i>Четвертый фрагмент основной части занятия.</i> Воспитание физических качеств, сопряженные воздействия и т. п.	
<i>Заключительная часть занятия</i>	<i>Заключительная часть занятия</i>
<i>Упражнения для снижения функциональной активности организма</i>	<i>Упражнения для снижения функциональной активности организма</i>

* На схеме показана типовая модель. Реально, количество фрагментов основной части занятия и их содержание будет зависеть от его темы, решаемых задач, условий проведения и др. и может быть увеличено или уменьшено. Вместе с тем логика прохождения фрагментов основной части учебного занятия должна сохраняться

Учебно-тренировочные занятия	
ТТП комплексное	Однонаправленные
Подготовительная часть занятия	Подготовительная часть занятия
Общая разминка: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности занятия	Общая разминка: разновидности ходьбы, бега, ОРУ в движении и на месте и др. Подбор упражнений должен отражать общую зависимость от раздела подготовки и направленности занятия
Специальная разминка: упражнения, имеющие техническую или функциональную схожесть с выполняемыми техническими элементами основной части занятия. В случае если на занятии не запланировано выполнение сложнокоординационных упражнений, специальная разминка может не проводиться	Специальная разминка: упражнения, имеющие техническую или функциональную схожесть с выполняемыми техническими элементами основной части занятия. В случае если на занятии не запланировано выполнение сложнокоординационных упражнений, специальная разминка может не проводиться
Основная часть занятия	Основная часть занятия
Первый фрагмент основной части Закрепление или совершенствование техники изученных упражнений, выполняемых в усложненных условиях и двигательных режимах, с высокой моторной плотностью	Исходя из темы и решаемых задач: закрепление или совершенствование техники упражнений, или направленное воспитание физических качеств (циклические упражнения на выносливость, силовая подготовка, комплексное воспитание физических качеств, сопряженные воздействия и т. п.).
Второй фрагмент основной части занятия. Воспитание физических качеств, сопряженные воздействия и т. п.	
Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия
Упражнения для снижения функциональной активности организма	Упражнения для снижения функциональной активности организма

*На схеме показана типовая модель. Реально, количество фрагментов основной части комплексного занятия, и их содержание будет зависеть от его темы, решаемых задач, условий проведения и др. и может быть увеличено. Вместе с тем логика прохождения фрагментов основной части занятия должна сохраняться

Спортивные секции позволяют формировать следующие основные универсальные учебные действия.

Регулятивные — целеполагание. Понимание значения физического воспитания и спорта для саморазвития. Освоение необходимого объема двигательной деятельности, предусмотренного секционными занятиями.

Познавательные, общеучебные — структурирование знаний. Формирование теоретических сведений о видах спорта или физкультурно-спортивной деятельности.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Умение работать в команде, выполнять различные двигательные задания. Участие в элементарной соревновательной деятельности, воспитание морально-волевых качеств.

3.5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Одними из самых эффективных крупных форм занятий физическими упражнениями являются самостоятельные занятия учащихся — домашние задания. При правильной организации этой формы работы, наряду с непосредственным эффектом от выполнения физических упражнений, возможен педагогический эффект, который выражается в привитии интереса к занятиям физической культурой, умении самостоятельного выполнения физических упражнений, формирования универсальных учебных действий. То есть выполнение самостоятельных заданий способствует комплексному решению задач физического воспитания и получению главного результата обучения — умению самостоятельного использования достижений физической культуры для саморазвития.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями преследуют цель создания дополнительных условий для эффективного освоения программного материала по физической культуре, укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма, формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями. При планировании самостоятельных занятий необходимо использовать двигательные задания, соответствующие тематике уроков физической культуры для конкретных возрастных групп учащихся, что является главным педагогическим условием для реализации этой формы занятий. При планировании и выполнении самостоятельных занятий (домашних заданий) по физической культуре необходимо придерживаться основных методических подходов.

1. Физические упражнения и организация их выполнения должны быть предложены непосредственно учителем физической культуры.

2. Самостоятельные задания должны отражать характер двигательной деятельности на уроках физической культуры в соответствии с программным материалом.

3. Самостоятельные задания должны быть эффективными и доступными, с учетом возрастных особенностей учащихся.

4. Необходимо обеспечить контроль выполнения самостоятельных заданий, для чего наиболее эффективным может явиться использование современных информационных средств.

5. При выставлении итоговых оценок по физической культуре целесообразно учитывать выполнение учащимися самостоятельных заданий.

6. При планировании самостоятельных занятий необходимо широко использовать учебники по физической культуре для учащихся школьного возраста.

При организации самостоятельных занятий учителю физической культуры необходимо использовать современные информационные средства. Необходимо разработать методические документы и разместить их на сайте учебного заведения или личном сайте учителя: описание техники выполняемых упражнений и методика их освоения, упражнения общей физической подготовки, дозирование нагрузок и отдыха при выполнении упражнений, требования к технике выполнения и нормативы по двигательной подготовке и т. п. То есть правильная организация выполнения самостоятельных заданий может выйти за рамки обычных домашних заданий и стать системой, обеспечивающей педагогическое сопровождение учебной деятельности по физической культуре. В таблице 16 представлены примерные варианты домашних самостоятельных заданий по физической культуре.

Таблица 16

Варианты выполнения самостоятельных заданий по физической культуре

Раздел подготовки — «Легкая атлетика»	
Техническая подготовка	Физическая подготовка
Метание	
1. И. п. — стойка перед линией разметки, малый мяч вверх. Выполнить бросок малого мяча в линию, за счет активного сгибания кисти рук (не сгибая руку в локтевом суставе). 2. Выполнение подводящих имитационных упражнений: положение «натянутого лука». 3. На улице: метание в горизонтальную цель	Выполнение комплекса упражнений скоростно-силовой направленности: имитация метания малого мяча с гантелями, манжетами, утяжеленными и др. <i>На улице:</i> выполнить метание мяча вертикально вверх (можно засечь время полета мяча от момента выпуска из руки до момента удара о землю)
Скоростной бег	
Выполнение подводящих имитационных упражнений: техники высокого старта, низкого старта с опорой на одну руку, положения низкого старта, стартового разгона	1. Стоя в наклоне, туловище параллельно полу с упором в стенку, поочередный активный вынос согнутой ноги вперед до касания коленом груди. 2. Быстрая смена положения ног в выпаде с опорой руками о пол. 3. Равномерный кроссовый бег до 200 м. <i>На улице:</i> выполнение бега с низкого старта из различных исходных положений

<i>Прыжки в длину</i>		
<i>с места</i>	<i>с разбега</i>	
1. Выполнение подводящих имитационных упражнений: И. п. — «старт пловца». 2. Выполнение целевого упражнения с отталкиванием вверх. 3. Соскок с возвышенности (активно выводя руки вперед, одновременно согнуть ноги в коленных суставах)	1. Отталкивание с высоко поднятой маховой ногой и приземление в пределах зоны отталкивания. 2. То же, но с 1—3 шагов разбега. <i>На улице:</i> выполнение целевого упражнения (возможно выполнение в игровой форме, например, подвижная игра «волк во рву» и др.)	1. Выполнение специальных прыжковых упражнений: прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, с поворотом и т. д. 2. С одного-двух-трех шагов разбега толчком одной и энергичным махом другой и активным махом рук выпрыгнуть толчковой ногой на высокую опору. 3. Спрыгивание с возвышения на толчковую ногу с последующим отталкиванием опорной ногой. 4. Выпрыгивания из глубокого приседа (с небольшим отягощением)
<i>Прыжки в высоту</i>		
1. Перепрыгивание через препятствие (маховая нога опускается за препятствие, толчковая нога переносится через нее). <i>На улице:</i> выполнить целевое упражнение (облегченный вариант — с трех шагов разбега)		То же
<i>Раздел подготовки — «Спортивные игры»</i>		
1. Выполнение подводящих имитационных упражнений: повторение основных стоек (баскетболиста, волейболиста). 2. Имитация техники передачи мяча (в баскетболе, футболе, волейболе). 3. Имитация техники подачи мяча. <i>На улице:</i> повторение отдельных элементов спортивных игр, разученных на уроках		1. Выполнение подвижных и спортивных игр на свежем воздухе. 2. Выпрыгивания из глубокого приседа (с небольшим отягощением). <i>На улице:</i> броски набивных мячей различного веса, из разных исходных положений и на различные расстояния
<i>Раздел подготовки — «Гимнастика»</i>		
1. Самостоятельное выполнение разученных строевых команд, стоек, упоров, седов и т. д. 2. Выполнение перекатов в группировке. 3. Выполнение отдельных элементов акробатической комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и др.)		1. Самостоятельное выполнение разученного комплекса ОРУ. 2. Выполнение комплекса упражнений на силу (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и др.). 3. Выполнение комплекса упражнений на гибкость (наклоны, шпагаты, полушпагаты и др.).

	4. Выполнение упражнений в равновесии (стойка на одной в наклоне вперед, вторая — назад, руки в стороны) и др.
Раздел подготовки — «Лыжная подготовка»	
1. Имитация стойки лыжника. 2. Выполнение подводящих имитационных упражнений: попеременного двухшажного хода, одновременно бесшажного хода, одновременно одношажного хода (выполняется на месте без палок). <i>На улице:</i> 1. Передвижения ступающим и скользящим шагом, спуски со склонов небольшой величины, торможения «плугом» и подъемы «лесенкой». 2. Выполнение изученных технических элементов при равномерном передвижении на лыжах	1. Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. 2. Выполнение комплекса силовых упражнений для мышц рук и верхнего плечевого пояса. 3. Выполнение имитации техники лыжных ходов с дополнительным отягощением (гантели, манжеты и др.)

Самостоятельные занятия позволяют формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Регулятивные — целеполагание. Понимание значения самостоятельных заданий для решения задач физического воспитания. Выработка умения организации самостоятельной двигательной деятельности после окончания школы.

Познавательные, общеучебные — структурирование знаний. Формирование теоретических сведений о выполняемых упражнениях. Умение работать по предписанию. *Логические* — понимание взаимосвязи домашних заданий с учебным материалом по физической культуре. *Контроль результата действия с эталоном* — самостоятельное оценивание качества выполняемых действий. *Саморегуляция* — проявление морально-волевых усилий при выполнении самостоятельной работы.

Одним из самых сложных при выполнении домашних заданий школьниками является проблема педагогического контроля. В настоящее время в связи с появлением современных и мобильных информационных ресурсов, этот вопрос может быть решен путем самостоятельного фиксирования учащимися собственной двигательной деятельности специальными регистрационными приборами, которые в последнее время нашли широкое применение. Безусловно, это является дополнительной функцией для учителя физической культуры и требует затрат рабочего времени. Однако контроль выполнения домашних заданий с помощью современных информационных технологий является дополнительным стимулом для учащихся, позволяет учителю иметь объективную информацию об эффективности выполняемых двигательных заданий, направленно влияет на формирование универсальных учебных дей-

ствий и повышает престиж учебного предмета и учителя физической культуры как специалиста (рис. 3).

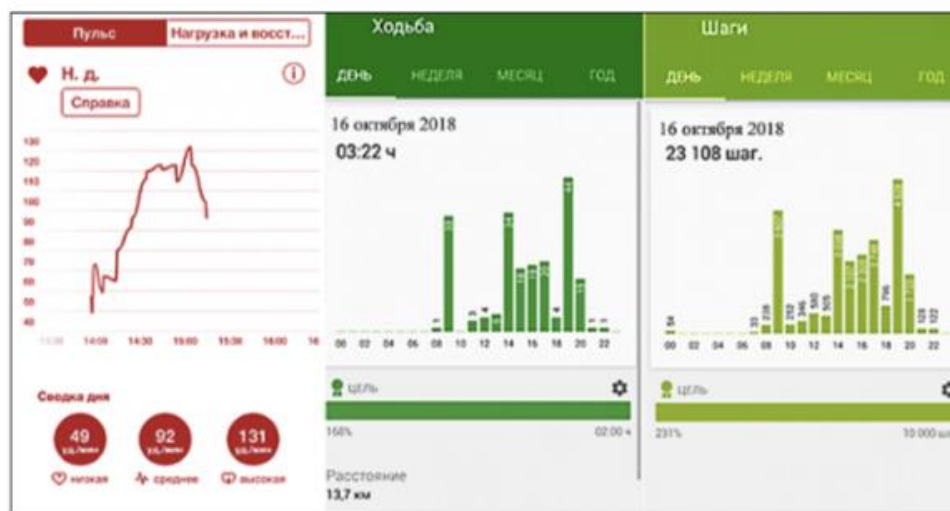


Рис. 3. Контроль двигательной деятельности школьников при помощи регистрационных приборов

3.6. Критерии эффективности применения крупных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе

В отличие от малых форм, крупные формы занятий обладают возможностями для регистрации показателей эффективности внеурочной работы общеобразовательной школы.

Прямые показатели эффективности проведения крупных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- количество учащихся и участников, привлекаемых к занятиям крупными формами в течение учебного года (массовость);
- сохранность контингента занимающихся в спортивных секциях;
- результативность выступлений на межшкольных и муниципальных соревнованиях по различным видам спорта;
- мотивация учащихся к организации и проведению спортивных мероприятий в школе;
- улучшение успеваемости по физической культуре и последующие ее стабильные показатели, без резких ухудшений.
- повышение мотивации учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры.

Косвенными показателями эффективности можно считать:

- уменьшение заболеваемости и ее стабильные показатели в течение учебного года, без резких ухудшений;

- удержание высокой работоспособности школьников по учебным предметам в течение года.

Поскольку крупные формы занятий физическими упражнениями несут большое воспитательное значение, показательным будет повышение мотивации и интереса учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В то же время тесты, направленные на эффективность малых форм занятий, также могут являться показателями эффективности физических упражнений, относящихся к крупным формам занятий.

«Мотивы занятий спортом» (А. В. Шаболтас)

Цель. Выявить доминирующую цель (личностных смыслов) занятий спортом

Описание теста. Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие — каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Инструкция. Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Список сокращений

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)
 Мотив социального самоутверждения (СС)
 Мотив физического самоутверждения (ФС)
 Социально-эмоциональный мотив (СЭ)
 Социально-моральный мотив (СМ)
 Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)
 Спортивно-познавательный мотив (СП)
 Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ)
 Гражданско-патриотический мотив (ГП)

Тестовый материал

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь, спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил. Поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива спортивного общества, нашей страны.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад, в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь, своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я занимаюсь спортом так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

б) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

б) Достичь хороших результатов и учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы доживать до поставленной передо мной цели.

б) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

б) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени. б) Достичь хорошие результаты в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

б) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свои престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной цели.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

б) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

б) Я активно занимаюсь спортом, поэтому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

б) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

Обработка и интерпретация результатов теста. Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим «немного» 1 балл, «достаточно» 2 балла, «значительно» 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных:

— мотиву ЭУ соответствуют пункты (пп.) опросника: 1 а, 9 б, 13 б, 19 б, 25 а, 31 а, 36 б, 40 а, 45 а;

— мотиву СС соответствуют пп.: 2 а, 8 б, 10 б, 14 б, 18 б, 25 б, 30 а, 35 а, 41 б;

— мотиву ФС соответствуют пп.: 3 а, 7 б, 11 а, 16 а, 21 б, 26 а, 31 б, 41 а, 44 б;

— мотиву СЭ соответствуют пп.: 4 а, 6 б, 12 а, 16 б, 20 б, 28 а, 30 б, 34 а, 40 б;

— мотиву СМ соответствуют пп.: 5 а, 12 б, 19 а, 23 а, 26 б, 32 а, 35 б, 38 а, 43 б;

— мотиву ДУ соответствуют пп.: 5 б, 6 а, 11 б, 18 а, 22 б, 24 а, 29 б, 36 а, 42 а;

— мотиву СП соответствуют пп.: 4 б, 7 а, 14 а, 17 б, 27 а, 32 б, 37 а, 42 б, 45 б;

— мотиву РВ соответствуют пп.: 3 б, 8 а, 13 а, 17 а, 22 а, 28 б, 33 б, 39 б, 43 а;

— мотиву ПД соответствуют пп.: 2 б, 9 а, 15 а, 21 а, 23 б, 29 а, 34 б, 37 б, 39 б;

— мотиву ГП соответствуют пп.: 1 б, 10 а, 15 б, 20 а, 24 б, 27 б, 33 а, 38 б, 44 а.

Наиболее предпочтительными для опрашиваемого ученика те мотивы, по которым, он набрал наибольшее количество баллов.

Анкета для оценки уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой (Н. Г. Лусканова)

Цель. Определить уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

Описание теста. Предложенная анкета может быть использована при индивидуальном обследовании ребенка, а также может применяться для групповой диагностики. При этом допустимы два варианта предъявления.

1. Вопросы читаются экспериментатором вслух, предлагаются варианты ответов, а дети (или ребенок) должны написать те ответы, которые они выбирают.

2. Анкеты в напечатанном виде раздаются всем ученикам, и экспериментатор просит их отметить подходящие ответы.

Анкета допускает повторные опросы для оценки динамики мотивации. Снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации, а его повышение — положительной динамикой в обучении и развитии школьника.

Тестовый материал

1. Как ты чувствуешь себя во время уроков физкультуры?

1. Мне это нравится.
2. Мне это не очень нравится.
3. Мне это не нравится.

2. С каким настроением ты идешь на занятия по физкультуре?

1. С хорошим настроением.
2. Бывает по-разному.
3. Мне не нравятся уроки физкультуры.

3. Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно ходить на урок физкультуры?

1. Все равно пошел бы.
2. Не знаю.
3. Не пошел бы.

4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки физкультуры?

1. Мне не нравится, когда их отменяют.
2. Бывает по-разному.
3. Мне нравится, когда их отменяют.

5. Как ты относишься к домашним занятиям спортивными упражнениями?

1. Я хотел бы, чтобы домашние занятия были.
2. Не знаю, затрудняюсь ответить.
3. Я хотел бы, чтобы домашних занятий не было.
6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни уроки физкультуры?

1. Да, я хотел бы, чтобы в школе были одни уроки физкультуры культурой.
2. Не знаю.
3. Нет, не хотел бы.

7. Рассказываешь ли ты об уроках физкультуры своим родителям или друзьям?

1. Рассказываю часто.

2. Рассказываю редко.

3. Вообще не рассказываю.

8. Как ты относишься к своему учителю физкультуры?

1. Мне нравится наш учитель

2. Не знаю, затрудняюсь ответить.

3. Я хотел бы, чтобы у нас был другой учитель физкультуры.

9. Есть ли у тебя друзья в классе?

1. У меня много друзей в классе.

2. У меня мало друзей в классе.

3. У меня нет друзей в классе.

10. Как ты относишься к своим одноклассникам?

1. Мне нравятся мои одноклассники.

2. Мне не очень нравятся мои одноклассники.

3. Мне не нравятся мои одноклассники.

Обработка и интерпретация результатов теста. Для дифференциации детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в три балла;
- нейтральный ответ («не знаю», «бывает по-разному») оценивается в один балл;
- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации оценивается в ноль баллов.

Ф. И. ребенка	Количество баллов										Суммы баллов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности. У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т. п.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая школьная мотивация. Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу,

чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая школьная мотивация. Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация. Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5—6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Дайте классификацию малых форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.
2. Какие задачи решает спортивный час в группах продленного дня, какова его структура и какие упражнения входят в его состав?
3. В чем принципиальное отличие «Дня здоровья» от других крупных форм занятий, какая двигательная деятельность входит в его состав и какие организационные условия необходимо соблюдать при проведении этого мероприятия?
4. С какой целью в школе организуется работа спортивных секций? Какие задачи они решают, и какие основные методические подходы и организационные условия для этого используются?
5. С какой целью в общеобразовательной школе проводятся спортивные праздники? Какие организационные условия должны быть соблюдены при проведении таких мероприятий?
6. Каким образом осуществляется подбор упражнений для самостоятельных домашних занятий по физической культуре?

Глава 4

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

4.1. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования)

Самой распространенной соревновательной формой внеурочных занятий в школе является проведение внутришкольных соревнований, которые проводятся по нескольким видам спорта. В этом случае можно говорить о *Спартакиаде школы*, как комплексном мероприятии, состоящем из нескольких видов соревнований.

Как правило, в программу Спартакиады входят соревнования по тем видам двигательной подготовки, которые изучаются на уроках физической культуры: легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки и др. Участниками Спартакиады являются сборные команды классов, которые в течение учебного года должны получить наибольшее количество очков в общий зачет класса. По результатам Спартакиады осуществляется награждение победителей, отмечаются отдельные учащиеся и классные руководители, проявившие высокую степень организации и подготовки. В основном участниками Спартакиады являются учащиеся средних классов, организованные по школьным «параллелям»: 5-е классы, 6-е классы и т. д. или по совмещенным параллелям: 5—6-е классы, 7—8-е.

Необходимо сказать, что внутришкольные соревнования являются практически единственной формой приобщения учащихся к соревновательной деятельности в условиях школы, в связи с чем руководство школы и педагогический коллектив должны проявлять пристальное внимание к реализации этой формы внеурочной деятельности.

Целью проведения внутришкольных соревнований является приобщение учащихся к соревновательной деятельности, расширение двигательного фонда, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

При планировании внутришкольных соревнований необходимо придерживаться следующих *методических подходов*:

- внутришкольные соревнования должны иметь выраженную соревновательную составляющую, что отличает их от других форм внеурочных занятий физическими упражнениями в школе;

- соревнования проводятся по разделам подготовки, предусмотренным программами по физической культуре;
- в соревнованиях принимают участие сборные команды учебных классов из числа наиболее подготовленных учеников;
- привлечение к соревнованиям должно осуществляться только по желанию учащихся;
- планирование соревнований необходимо «увязывать» с прохождением учебного материала по физической культуре;
- внутришкольные соревнования должны быть ступенью для отбора в сборную команду школы как стимул для участия в городских соревнованиях;
- участие в соревнованиях (в том числе и отказ от них) не должно влиять на успеваемость по предмету физическая культура, за исключением оценивания сформированности универсальных учебных действий.

Основные организационные требования к планированию и проведению внутришкольных соревнований

1. Проведению соревнований предшествует необходимая работа организационно-методического характера, связанная с разработкой Положения о Спартакиаде или о проведении отдельных соревнований, разработкой необходимой рабочей документации, материально-техническом обеспечении соревнований и т. п.

2. К обеспечению соревнований должны широко привлекаться учащиеся, заранее подготовленные к выполнению различных функций (судьи, судьи при участниках, волонтеры и др.).

3. Общая организация соревнований должна быть по возможности приближена к регламенту спортивного соревнования на основе олимпийских традиций.

4. Награждение победителей осуществляется как по отдельному виду соревнований, так и по результатам Спартакиады в целом, в личном и командном зачете.

5. Информация о соревнованиях должна быть доступной для ознакомления учащихся, педагогического коллектива, родителей и др.

Основные нормативно-методические документы для организации внутришкольных соревнований (Спартакиады школы)

Типовое «Положение о проведении Спартакиады»

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №....

«__» _____ 20__

_____ / _____

Положение о проведении Спартакиады школы

Цели и задачи

- формирование и пропаганда здорового образа жизни, пропаганда и популяризация спорта;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к регулярным занятиям физической культуре и спорту;

- выполнение плана внеурочной работы по физической культуре школы;
- выявление и отбор сильнейших спортсменов школы для участия в городских соревнованиях по видам спорта.

Участники соревнований

К соревнованиям допускаются сборные команды классов, участники которых имеют соответствующую подготовку и не имеют медицинских противопоказаний. Учащиеся школы соревнуются по 3 группам: 1-я группа — 1—4-е классы, 2-я группа — 5—7-е классы, 3-я группа — 8—9-е классы.

Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляется администрацией школы и учителями физической культуры, которые организуют и проводят спортивные соревнования и ведут соответствующую документацию. Главный судья Спартакиады — учитель физической культуры (Ф.И.О.). На каждое отдельное соревнование разрабатывается соответствующее положение с указанием состава судейской коллегии. Классные руководители и физорги осуществляют помощь в организации и проведении школьных спортивных соревнований.

Программа Спартакиады

№	Вид спорта	Сроки проведения	Участники	Место проведения	Ответственный
1	Кроссовый бег	Сентябрь	5—11-е классы	Городская лесопарковая зона	Учитель физической культуры
2	Веселые старты	Октябрь	1—4-е классы 5—7-е классы	Спортивный зал школы	Учитель физической культуры Классные руководители
3	Пионербол	Ноябрь	5—7-е классы	Спортивный зал школы	Учитель физической культуры
4	Волейбол	Ноябрь	8—9-е классы 10—11-е классы	Спортивный зал школы	Учитель физической культуры
5	Баскетбол	Ноябрь	8—9-е классы 10—11-е классы	Спортивный зал школы	Учитель физической культуры
6	Гимнастика	Декабрь	5—7-е классы 8—9-е классы	Спортивный зал школы	Учитель физической культуры

Окончание таблицы

№	Вид спорта	Сроки проведения	Участники	Место проведения	Ответственный
7	Лыжный спорт	Февраль	1—4-е классы Веселая лыжня 5—7-е классы 8—9-е классы 10—11-е классы	Школьное спортивное ядро Территория школы Городская лесопарковая зона	Учитель физической культуры Классные руководители
8	Мини-футбол	Май	5—6-е классы 7—8-е классы 9-е классы	Школьное спортивное ядро	Учитель физической культуры

1. *Кроссовый бег*. Дистанция: 5—7-е классы — 500 м; 8—9-е — 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки), 10—11-е классы — 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Состав команды неограничен. Командный зачет определяется по сумме первых трех результатов каждого класса. Личный зачет по лучшим трем результатам по «параллелям», отдельно у девушек и юношей.

2. *Веселые старты*. В программу соревнований входит 6 эстафет. Состав команды неограничен, каждый из участников может участвовать как во всей эстафете, так и в отдельных видах. Регламент проведения соревнования оговаривается в отдельном положении.

3. *Пионербол*. Состав команды смешанный, не менее 6 участников от класса. Команда-победитель определяется по каждой параллели отдельно. Регламент проведения соревнования оговаривается в отдельном положении.

4. *Волейбол*. Соревнования проводятся отдельно по юношам и девушкам. Состав команды — не менее 6 человек. Команда-победитель определяется по параллелям 8—9-е классы и 10—11-е классы. Регламент проведения соревнования оговаривается в отдельном положении.

5. *Баскетбол*. Соревнования проводятся отдельно по юношам и девушкам. Состав команды — не менее 5 человек. Команда — победитель определяется по параллелям 8—9-е классы и 10—11-е классы. Регламент проведения соревнования оговаривается в отдельном положении.

6. *Гимнастика*. Соревнования проводятся среди юношей и девушек, состав команды неограничен, зачет определяется только в многоборье. Победители определяются отдельно по каждому классу. Содержание упражнений и регламент проведения соревнования оговаривается в отдельном положении.

7. *Лыжный спорт*. 1—4-е классы — веселая лыжня: преодоление лыжни освоенными передвижениями. 5—7-е классы — лыжные гонки (мальчики и девочки 1500 м). 8—9-е классы — лыжные гонки (юноши и девушки 2000 м). 10—11-е классы — лыжные гонки (юноши — 5000 м, девушки — 3000 м). Состав команды — 4 человека от класса (отдельно юноши и девушки). Командный зачет определяется по сумме первых трех результатов каждого класса. Личный зачет по лучшим трем результатам по «параллелям», отдельно у девушек и юношей.

8. *Минифутбол*. Соревнования проводятся только среди юношей. Команда — победитель определяется по «параллелям». Регламент проведения соревнования оговаривается в отдельном положении.

Определение победителей

Команда класса — победитель Спартакиады определяется только в комплексном зачете по наименьшей сумме баллов призовых мест. При этом команда должна принять участие не менее чем в 5 видах соревнований.

Награждение победителей

Победитель и призеры Спартакиады, занявшие 1—3-е места награждаются грамотами учебного заведения. Также почетной грамотой награждаются классные руководители, обеспечившие выступление команды.

Подача заявок

Заявки на участие в каждом отдельном виде соревнований подаются главному судье в срок не менее чем за 7 дней до соревнований.

Финансирование

Финансирование Спартакиады возлагается на администрацию школы.

Разработчик: учитель физической культуры _____

Типовое «Положение о проведении соревнования»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Директор

Гл. судья соревнова-
ний _____

_____ / _____ /
«__» _____ 20__ «__»

_____ / _____ /
_____ 20__

Положение о проведении соревнований по лыжному спорту в зачет комплексной Спартакиады школы 20__—20__ учебный год

Цели и задачи

- формирование и пропаганда здорового образа жизни, пропаганда и популяризация лыжного спорта;
- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к регулярным занятиям физической культуры и спорту;
- выполнение плана комплексной Спартакиады школы;
- выявление и отбор сильнейших спортсменов школы для участия в городских соревнованиях по лыжным гонкам.

Участники соревнований

Соревнования проводятся по двум зачетам, отдельно среди юношей и девушек. Класс может принимать участие только в одном из зачетов. К соревнованиям допускаются сборные команды классов с 1-го по 11-й. Состав участников — не менее 4 человек от класса, отдельно для юношей и девушек.

Руководство проведением соревнований

Руководство проведением соревнований возлагается на учителей физической культуры. Главный судья соревнований _____, главный секретарь _____.

Каждый 9-й, 10-й и 11-й класс обязан предоставить по одному участнику для обслуживания соревнований, с указанием фамилии и выполняемой функции в заявке.

Программа соревнований

1—4-е классы — «Веселая лыжня». Преодоление лыжни на территории школьного спортивного ядра на время. Дистанция: 1-е классы — до 400 м, 2—3-е классы — до 500 м, 4-е классы — до 800 м.

5—7-е классы — лыжные гонки по территории школы. Дистанция: 5-е классы — 1000 м, 6—7-е классы 1500 м юноши и 1000 м девушки

8—9-е классы — лыжные гонки в городской лесопарковой зоне. Дистанция: 8-е классы 1500 м юноши, 1000 м девушки. 9-е классы — 2000 м юноши и 1500 м девушки.

10—11-е классы — лыжные гонки в городской лесопарковой зоне. Дистанция: 10-е классы — 2000 м девушки и 3000 м юноши. 11-е классы — 3000 м девушки и 5000 м юноши.

Определение победителей

Определение победителей осуществляется в командном и личном первенстве отдельно среди юношей и девушек исходя из программы соревнований.

Награждение победителей

Победитель и призеры соревнований в личном и командном первенстве награждаются почетными грамотами.

Подача заявок

Физорг класса подает заявку главному судье соревнований по установленной форме в срок до _____.

Финансирование

Финансирование соревнований осуществляется администрацией школы

Типовая заявка на участие в соревнованиях

В судейскую коллегию Спартакиады МОУ СОШ №...

от учебного класса _____ на участие в соревнованиях по _____

№	Ф.И.О. участника	Возраст	Мед. допуск
1	Иванов Александр	... лет	Допущен
2	...	... лет	...
3	...	... лет	...
№	Ф.И.О.	Обслуживающий персонал	
1	Сидоров Иван	Судья-секундометрист	

Физорг класса: _____

Классный руководитель: _____

Медсестра школы: _____

4.2. Межшкольные (муниципальные) соревнования

В практике физического воспитания школьников предусмотрены соревнования, которые называют межшкольными, городскими или муниципальными. Строго говоря, такие мероприятия можно называть соревнованиями лишь условно, поскольку проведением спортивных соревнований могут заниматься только аттестованные для этого организации. Но как говорилось выше, внеурочная работа по физической культуре в отличие от системы детско-юношеского спорта решает другие задачи. К межшкольным соревнованиям в основном относятся: Спартакиада школьников района (города), различные спортивно-массовые муниципальные мероприятия (эстафета, соревнования по видам спорта), соревнования военно-прикладной направленности и др.

Целью проведения межшкольных соревнований является приобщение учащихся к соревновательной деятельности повышенной сложности, формирование интереса к занятиям спортом, стимулирование развития моральных и личностных качеств.

При планировании участия в межшкольных соревнованиях необходимо придерживаться следующих *методических подходов*:

- межшкольные соревнования должны учитывать и проводиться по разделам подготовки, предусмотренным программами по физической культуре;
- предлагаемые муниципальные соревнования по различным видам спорта или физкультурно-спортивной деятельности также должны учитывать исходный уровень готовности учащихся, характер двигательной деятельности урочных и неурочных форм физического воспитания в школе;
- в соревнованиях принимают участие сборные команды школ, учащиеся которых прошли соответствующую подготовку и отборочные соревнования;
- график районной или городской Спартакиады по базовым видам спорта должен быть «увязан» с прохождением учебного материала по физической культуре;
- межшкольные соревнования должны обеспечить отбор сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды и последующего участия в региональных соревнованиях;
- участие в межшкольных соревнованиях (в том числе и отказ от них) не должно влиять на успеваемость по предмету «физическая культура» за исключением оценивания сформированности универсальных учебных действий.

Основные организационные требования к планированию и проведению межшкольных соревнований

1. Руководство проведением межшкольных соревнований должно возлагаться на коллектив наиболее подготовленных учителей физической культуры, который осуществляет соответствующую подготовительную работу по составлению необходимой рабочей документации, подготовке мест проведения соревнований, материально-техническом обеспечении и др.

2. К судейству межшкольных соревнований должны быть привлечены учителя или другие работники физической культуры, имеющие судейские категории или соответствующую подготовку. В качестве помощников судей привлекаются наиболее подготовленные учащиеся, в основном той школы, на базе которой проводится соревнование.

3. Общая организация соревнований должна быть по возможности приближена к регламенту спортивного соревнования на основе олимпийских традиций. С этой целью на некоторые соревнования необходимо привлекать в качестве почетных гостей известных спортсменов, местных работников и функционеров физической культуры и др.

4. При большом количестве участвующих команд проводят зональные соревнования, а затем — финальные. В этом случае для проведения соревнований местные органы образования совместно с органами управления физической культурой и спортом могут предоставлять

муниципальные спортивные комплексы и сооружения, для повышения их престижа.

5. Награждение победителей осуществляется как по отдельному виду соревнований, так и по результатам Спартакиады в целом, в личном и командном зачете. При этом наградной фонд межшкольных соревнований должен качественно превышать внутришкольный.

6. Информация о межшкольных соревнованиях должна широко освещаться в местных информационных источниках. В школах также должна осуществляться работа по своевременной информации о результатах участия сборной команды в межшкольных соревнованиях, ведущих спортсменах — членах областных сборных команд.

Внутришкольные и межшкольные соревнования позволяют формировать следующие основные **универсальные учебные действия**.

Познавательные, общеучебные — структурирование знаний. Смысловое представление о подготовке и проведении соревнований, участии в них, регламенту и отношениям между участниками этого процесса. Умение выбора наиболее оптимальных способов выполнения учебных задач — особенности двигательной деятельности в условиях соревнований. *Контроль в форме сличения результата с эталоном* — активное выполнение упражнений, самоанализ и самоотчет выполняемой двигательной деятельности. *Знаково-символические* — выполнение двигательной деятельности по специфическим существенным признакам.

Регулятивные — целеполагание. Осмысленное участие в соревновательной деятельности, формирование навыков ведения соревновательной борьбы в условиях конкуренции. *Коррекция* — концентрация внимания, коррекция собственных действий в процессе соревновательной деятельности. *Саморегуляция* — проявление морально-волевых усилий.

Коммуникативные — учебное сотрудничество. Соблюдение регламента, умение работать в команде, подчиняться старшему, соблюдать условия соревновательной борьбы.

В физическом воспитании общеобразовательной школы сложилась практика создания **школьных спортивных клубов**. Спортивный клуб школы, это общественная организация, создаваемая внутри общеобразовательной школы, направленная на стимулирование социальной активности школьников и организацию более эффективной внеурочной работы по физическому воспитанию. Школьный спортивный клуб организуется из числа учителей физической культуры и учащихся и действует на основании устава, направленного на решение физкультурно-спортивных задач. Совместная деятельность в рамках спортивного клуба облегчает и систематизирует организацию внеурочной работы: малые формы занятий, спортивные праздники и мероприятия, внутришкольные соревнования, секционная работа, обучение физоргов, оказание методической помощи учителям школы и др. Также в рамках школьного спортивного клуба возможно выполнение исследовательских и проектных работ. В отечественной системе физического воспитания накопился достаточно богатый опыт функционирования

спортивных клубов, издано достаточное количество специальной литературы. В то же время развитие сферы физического воспитания и спорта в стране, требует дальнейшего совершенствования деятельности спортивных клубов (12).

4.3. Критерии эффективности применения соревновательных форм физических упражнений во внеурочной деятельности в общеобразовательной школе

Соревновательные формы имеют как прямые, так и косвенные показатели эффективности.

Прямые показатели эффективности соревновательных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

- количество учебных классов — команд, регулярно участвующих в межшкольных соревнованиях;
- мотивация и конкуренция как внутри классов, так и на уровне сборной команды школы за право попадания в команду;
- мотивация учащихся к выполнению функций по обеспечению и организации межшкольных соревнований;
- результативность выступления сборных команд школы на межшкольных соревнованиях;

Косвенными показателями эффективности можно считать:

- сохранность контингента занимающихся в школьных спортивных секциях;
- улучшение успеваемости по физической культуре и последующие ее стабильные показатели, без резких ухудшений.
- повышение мотивации учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, в том числе к урокам физической культуры.

Прямые показатели эффективности соревновательных форм работы, в зависимости от возраста учащихся.

Средний школьный возраст

1. Стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий (не менее 70 % из числа занимающихся в группе).

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической и специальной подготовленности занимающихся (не менее чем у 80 % занимающихся в группе).

Старший школьный возраст

1. Стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий (не менее 80 % из числа занимающихся в группе).

2. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в группе в соответствии с индивидуальными особенностями (не менее чем у 80 % занимающихся в группе).

Также для определения эффективности соревновательных форм занятий могут быть использованы показатели, используемые для крупных форм занятий.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. С какой целью в общеобразовательной школе проводятся внутренние Спартакиады?
2. Каким образом планируется проведение внутришкольной Спартакиады, и какие основные нормативно — методические документы для этого разрабатываются?
3. С какой целью в системе физического воспитания учащихся проводятся межшкольные соревнования?
4. Каким образом учитель физической культуры осуществляет отбор учащихся в сборные команды школы?
5. Назовите критерии эффективности соревновательных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе.

Глава 5

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

5.1. Негативные факторы, влияющие на ухудшение здоровья учителей общеобразовательных школ

Организация труда и интенсификация учебного процесса оказывают негативное влияние не только на учащихся, но и на учителей. Для профилактики этих влияний, педагогическому персоналу школы необходимо выполнять физические упражнения, как на рабочем месте, так и за его пределами. По сути, малые формы внеурочных занятий предназначены не только для школьников, но и педагогических работников, которые могут быть выполнены в тех же условиях что и учащимися. Также учителю необходимо компенсировать возникающий дефицит двигательной активности, за счет регулярного выполнения специально организованной двигательной деятельности. В связи с этим представляется необходимым рассмотреть так называемые *профессиональные заболевания педагогов*.

Как правило, рабочее время учителя в разы превышает нормированную недельную нагрузку, что не может проходить бесследно, что и порождает профессиональные заболевания педагогов. Эта профессия занимает едва ли не первые места в рейтинге «вредных профессий» в связи с воздействием самых различных факторов. Самыми распространенными являются напряжения глаз, негативное влияние электромагнитных волн при работе с компьютером, высокое содержание микробов и бактерий в помещениях учебных заведений повышает риск развития не только хронических заболеваний, а также вирусных и инфекционных.

Постоянное нервное напряжение вредно для нервно-психического здоровья учителей. Из-за стрессов может наблюдаться повышение артериального давления, развитие язвенной болезни, ишемическая болезнь, психастения и неврозы. Педагоги постоянно напрягают свои речевые аппараты. Работа голосовых связок на износ также не проходит бесследно. Невысокая двигательная активность приводит к проблемам опорно-двигательного аппарата, неудобная рабочая поза вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы. Есть и другие негативные факторы, провоцирующие профессиональные болезни педагогов.

Медицинская статистика свидетельствует о том, что поражениями верхних дыхательных путей страдают до 26 % педагогов; болезнями органов кровообращения — 18 %; проблемы с пищеварением наблюдаются у 15 % учителей; заболевания центральной нервной системы (ЦНС) и органов чувств — у 12 %; болезни инфекционного и паразитарного характера — 12 % педагогов. У педагогов, за плечами которых до 5—7 лет стажа, довольно часто выявляются заболевания дыхательных и пищеварительных органов. После 45—50 лет проявляются заболевания органов кровообращения. По статистике, зимой и весной количество обращений педагогов к врачам увеличивается, а летом и в начале осени учителя болеют реже. Причина не только в вирусах, но и в накоплении усталости, а также нарастании психоэмоциональной напряженности в преддверии выпускных и переводных экзаменов, ведь длительный стресс опасен для здоровья.

Профессиональная деятельность учителя в современных условиях не способствует сохранению его здоровья, о чем свидетельствуют такие данные: 60 % учителей постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85 % — находятся в постоянном стрессовом состоянии. Для 85 % женщин-педагогов их деятельность является фактором, отрицательно влияющим на семейные отношения, вследствие чего 1/3 педагогов имеет заболевания нервной системы. В пределах функциональной нормы находятся только 10,4 % учителей, а у 2,9 % здоровье характеризуется сниженными и резко сниженными адаптационными возможностями организма. Уже среди молодых педагогов большой процент больных с хроническими заболеваниями, причем ведущей является сердечно-сосудистая патология, лишь 9 % учителей чувствуют себя достаточно здоровыми (25).

Факторы риска труда учителя

Педагогическая профессия относится к интеллектуальным формам труда и с психофизиологических позиций крайне ответственная, общественно значимая деятельность, в которой велик элемент творчества. Однако не все условия, в которых осуществляется педагогическая деятельность, можно признать благоприятными. Совершенно определенно некоторые из них держат факторы риска и оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека.

К основным факторам риска относятся:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, связанное с необходимостью постоянного самоконтроля и эмоционального возбуждения, со значительным числом межличностных контактов;
- значительная голосовая нагрузка;
- статическая нагрузка при незначительной общей мышечной двигательной нагрузке;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов;
- отсутствие стабильного режима дня;

- нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий резкое перераспределение мозгового кровотока.

Каждый из перечисленных факторов риска педагогического труда может стать причиной профессионального или профессионально обусловленного заболевания. К таковым относятся:

- заболевания нервной системы (неврозоподобные состояния и неврозы);
- заболевания голосо-речевых органов (острый и хронический фарингит, ларингит, парез голосовых складок, певческие узелки);
- заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз шейного и поясничного отделов позвоночника, радикулит);
- заболевания сердечно-сосудистой системы (варикозное расширение вен нижних конечностей, геморрой);
- инфекционные заболевания.

5.2. Профилактика профессиональных заболеваний учителей общеобразовательных школ

С целью длительного сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности, педагогам необходимо выполнять самые различные профилактические мероприятия, где физические упражнения занимают значительное место. В настоящее время в связи с возросшей популярностью сети фитнес и других оздоровительных клубов, населению предлагается достаточно широкий спектр различных физических упражнений. Вместе с тем необходимо понимать, что только специально организованная, научно-обоснованная двигательная деятельность позволит снизить влияние негативных факторов на физическое и психическое здоровье педагогов, исходя из рисков профессиональных заболеваний. Основными из них являются упражнения производственной гимнастики и самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Утренняя гимнастика выполняется самостоятельно в домашних условиях и не относится к производственной гимнастике. Однако учителям общеобразовательных школ необходимо уделять особое внимание этой форме физических упражнений.

Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики

Комплекс утренней гимнастики № 1

1. Ходьба на месте или с высокоамплитудными движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. И. п. — стойка ноги врозь. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. И. п. — о. с. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться — вдох; вернуться в исходное положение — выдох.

4. И. п. — стойка ноги врозь. Левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. И. п. — стойка. Выполнить мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены — вдох; исходное положение — выдох; повторить то же правой ногой.

6. И. п. — о. с. Подняться на носки, руки в стороны — вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола — выдох; исходное положение — вдох; то же с левой ноги. Темп средний.

7. И. п. — сед, руки к плечам. Выполнить три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени — выдох; выпрямится, руки к плечам — вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.

8. И. п. — упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

9. И. п. — упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же другой ногой.

10. И. п. — стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо — вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад — выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

11. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед. Поворот туловища влево — вдох; исходное положение — выдох; наклон назад, руки за голову — вдох; исходное положение — выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

12. И. п. — стойка, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40—50 сек. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 сек. или более.

14. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться — вдох; исходное положение — выдох.

Комплекс утренней гимнастики № 2

1. Ходьба с высокоамплитудными движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. И. п. — стойка ноги врозь, кисти сжаты в замок. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки — вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение — выдох.

3. Бег с замедлением и переходом на ходьбу. Длительность 15—20 сек.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот туловища влево, руки в стороны; 2—3 — пружинящий наклон назад; вдох; 4 — исходное положение; выдох; 5—8 — то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

6. И. п. — сед на коленях. Сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1—3 — скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрям-

ляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах — вдох; 4 — сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение — выдох. Темп медленный.

7. И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Согнуть ноги и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям — выдох; вернуться в исходное положение — вдох. Темп медленный.

8. И. п. — сед ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад — выдох; исходное положение — вдох; повторить то же — к правой ноге. Темп средний.

9. И. п. — упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола — вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение — выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

10. И. п. — упор присев. 1 — толчком ног, упор лежа; 2 — упор лежа, ноги врозь; 3 — упор лежа, ноги вместе; 4 — толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. И. п. — упор присев. Выпрямиться, мах левой ногой назад, руки в стороны — вдох; упор присев — выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

13. И. п. — стойка, руки за спину. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком вернуться в исходное положение; 3—4 — прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 сек.

14. И. п. — стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться — вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны — выдох. Темп средний.

15. Ходьба на месте, темп средний, 30—40 сек.

Комплекс утренней гимнастики № 3

1. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Отвести локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. И. п. — стойка ноги врозь. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. И. п. — стойка ноги врозь, левая рука вверх. Выполнять махи руками со сменой положения рук.

4. И. п. — Стойка ноги врозь. Выполнить вдох, подняв руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. И. п. — стойка ноги врозь. Попеременно поднимать руки вверх — вдох, опускать — выдох. Темп медленный.

9. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Выполнить по 3 наклона влево и вправо и вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. И. п. — стойка ноги врозь. Выполнить пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед — назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15—20 сек.

12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх — вдох, опуская — выдох. Темп медленный.

Комплекс утренней гимнастики № 4

1. И. п. — сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени — выдох.
2. И. п. — то же. Сгибать ноги в коленях. По 4—6 раз каждой ногой.
3. И. п. — сидя, ноги выпрямить, руки внизу. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме — вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15—30 с.
8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
9. И. п. — стойка ноги врозь, одна рука вверх. Выполнить маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
10. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
11. И. п. — сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.
12. И. п. — стойка ноги врозь. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

Производственная гимнастика для учителей общеобразовательных школ

Необходимость внедрения производственной гимнастики была обоснована достаточно давно. Под влиянием профилированных физкультурно-оздоровительных занятий с учетом особенностей труда рабочих и служащих, занятых в разных видах деятельности (от умственной до тяжелого физического труда), профессиональная работоспособность возрастает на 7,0—14,0 %, заболеваемость снижается на 12—53 %, а производительность труда при этом увеличивается на 0,2—1,62 % (17, 22).

Интенсификация труда при современных хозяйственно-экономических отношениях приводит к увеличению его напряженности, повышению уровня утомления, переутомления и перенапряжения, что часто ведет к повышению заболеваемости. В то же время возрастает заинтересованность предприятий в оптимальном использовании трудовых ресурсов, одной из существенных сторон которого является снижение трудопотерь при болезни, так как именно они составляют более трех четвертей всех трудопотерь. Длительное воздействие высокой напряженности труда приводит не только к повышению уровня заболеваемости, но и к снижению физических и функциональных возможностей организма, что в свою очередь отражается на эффективности производства. Потенциал физической культуры в нивелировании этих негативных явлений достаточно высок.

У трудящихся он наиболее выражен при использовании научно обоснованных физкультурно-оздоровительных программ, дифференцированных по профессиональному признаку и индивидуализированных применительно к конкретному потребителю, то есть программ производственной физической культурой, позволяющих наиболее эффективным образом снимать утомление, повышать общую и профессиональную работоспособность, целенаправленно укреплять здоровье, повышать физические функциональные возможности организма.

Повышение возможностей человеческого организма за счет использования физической культуры делает ее организацию в системе современного производства выгодным вложением средств, так как позволяет значительно сократить трудовые потери по болезни, улучшает социально-психологический микроклимат. Физкультурно-оздоровительная работа в трудовых коллективах рассматривается как необходимый компонент социально обусловленного воспроизводства психосоматического статуса работающего и опосредованного неспецифического влияния на эффективность производства. Иначе говоря, весь комплекс физкультурно-оздоровительной деятельности представляет собой использование различных средств, форм и методов занятий, что обеспечивает ряд принципиально различных эффектов мышечной деятельности и физических факторов среды.

Эффект расширения диапазона резистентности. Расширение диапазона активности под влиянием мышечной деятельности представляет ценнейшее социально-биологическое приобретение, характеризующее увеличение резервных возможностей организма.

Компенсующий эффект. Занятия физическими упражнениями погашают двигательную недостаточность, гипокинезию, которая ухудшает регуляцию важнейших функциональных систем организма, трофику тканей и приводит к преждевременному старению. Особенно чувствителен к гипокинезии старческий организм. Защитное действие двигательной активности по существу является проявлением компенсаторного эффекта, возникающего при погашении гипокинезии.

Регуляторный эффект связан со способностью физических упражнений избирательно стимулировать функции организма, причем не только двигательные (сила, выносливость и т. д.), но и вегетативные (обмен веществ и энергии, дыхание, деятельность сердца, сосудов и т. д.). Два основных стимулирующих механизма мышечной деятельности — физическая тренировка и активный отдых — при использовании упражнений различной структуры, разных режимов чередования работы и отдыха, а также применения физических факторов среды позволяет обеспечить целенаправленное регулирование функций организма.

Специфическим и исключительно ценным проявлением регуляторного влияния является «*эффект погашения*» вегетативных реакций, сопровождающих мышечную деятельность. Возникающий в условиях активного отдыха за счет включения дополнительной деятельности

неутомленных мышц или при изменении структуры двигательного акта «эффект погашения» указывает на относительность пропорциональной зависимости между интенсивностью физической нагрузки и функциями организма.

Трофический эффект. Есть основание считать, что в каждом моторно-висцеральном рефлексе реализуется трофическое влияние. Особенно ценен центрально-нервный компонент этого влияния, субъективно воспринимаемый как «мышечная радость». Выраженность этого компонента при нарушениях трофики (пожилой возраст и др.) настолько велика, что позволяет говорить о «двигательной эйфории», обнаруживающейся при выполнении циклических упражнений невысокой интенсивности.

Профессия учителя малоподвижна и связана с умственным трудом, предъявляющая высокие требования к здоровью человека: состоянию гортани и голосовому аппарату, к зрению и слуху, состоянию нервной системы и т. д. В деятельности педагога основную нагрузку несет высший отдел центральной нервной системы (ЦНС) — кора больших полушарий головного мозга. Раздражители, которые приводят к нервно-психическому напряжению центральной нервной системы и к ее заболеванию, в основном вызваны психосоциальными (отношение между педагогами и администрацией, коллективом и т.п.), психофизическими (нарушение гигиенических условий труда, шум детей) и психологическими (личное отношение к своей профессии: интерес, удовлетворенность) условиями.

Методика проведения производственной гимнастики

Выполнение физических упражнений в режиме рабочего дня должно быть неотъемлемой составной частью научной организации труда. *Основная задача производственной гимнастики* — повышение профессиональной работоспособности трудящихся за счет выполнения специально подобранных физических упражнений, способствующих подготовке организма к выполнению определенных трудовых действий, операций, а также восстановлению работоспособности в процессе труда, снижению утомления.

Занятия производственной гимнастикой повышают общую культуру движений, увеличивают двигательные возможности людей. Одним из основных условий сохранения высокой профессиональной работоспособности является переключение деятельности. Таким переключающим моментом и является производственная гимнастика. Его научной основой является открытый И. М. Сеченовым эффект активного отдыха и сформулированные И. П. Павловым условия сохранения оптимальной работоспособности, одним из которых является закономерная смена процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе (22).

Чередование деятельности различных мышечных групп и их нервных центров во время работы и в процессе активного отдыха создает

условия для смены нервных процессов, что способствует повышению работоспособности. В течение рабочего дня человеку часто приходится выполнять одни и те же операции и движения помногу раз. Это связано с продолжительным возбуждением одних и тех же нервных центров коры больших полушарий головного мозга. *Трудовые действия* — это сложная система условных рефлексов, повторяющихся в определенной последовательности и направленных на достижение определенного результата. Многократные повторения приводят к образованию так называемого рабочего динамического стереотипа. Когда он характеризуется большой точностью и экономичностью движений, высокой координированностью всех систем организма, отмечается период оптимальной, высокой работоспособности. При наступлении утомления происходит рассогласование в деятельности различных функциональных систем и нарушение рабочего динамического стереотипа, что выражается в снижении работоспособности.

Работоспособность человека на протяжении рабочего дня не остается постоянной. В начале дня происходит настройка всех функций и систем организма на трудовой ритм, идет процесс вработывания, что приводит к постепенному повышению работоспособности. Достигнув оптимального уровня, она в течение некоторого времени бывает довольно высокой, а затем, по мере наступления утомления, начинает снижаться. Такой характер изменения работоспособности в течение рабочего дня отмечается дважды: до обеденного перерыва и после него. Для борьбы с утомлением и поддержания высокой работоспособности необходимо периодически, через определенные промежутки времени, прерывать работу и заполнять эти перерывы специально подобранными физическими упражнениями. Тем самым создаются условия для переключения деятельности.

Производственная гимнастика имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при выборе форм занятий физическими упражнениями во время работы, их содержания, методики проведения. Это ограниченность во времени, выполнение физических упражнений непосредственно на рабочем месте, в рабочей одежде и т. д. Методика производственной гимнастики складывается из двух моментов: методики составления комплексов производственной гимнастики и методики проведения гимнастики в режиме рабочего дня. Эти две стороны единого педагогического процесса тесно связаны друг с другом, от них зависит эффект занятий. Грамотно составленный, но выполненный не вовремя или методически не грамотно, комплекс физических упражнений будет малоэффективным.

Вводная гимнастика. Она позволяет сократить период вработывания благодаря ускорению протекания биологических процессов и «настройке» на предстоящий вид деятельности. Использование специально подобранных физических упражнений позволяет сократить период вработывания примерно наполовину. Вводная гимнастика также дает возможность продлить время оптимальной работоспособ-

ности. Комплекс вводной гимнастики состоит из 6—8 упражнений, выполняемых в течение 5—7 мин. в начале рабочего дня.

Типовая схема вводной гимнастики.

1. Упражнение организующего характера.
2. Упражнение для мышц туловища, рук и ног.
3. Упражнение общего воздействия.
- 4—5. Упражнение для мышц туловища, рук и ног.
- 6—8. Специальные упражнения.

Первые пять упражнений комплекса можно назвать общими, характерными для работников умственного труда. Специальные упражнения комплекса должны обеспечивать предстоящую профессиональную деятельность исходя из конкретных условий: длительное поддержание рабочей позы, концентрация внимания, сложнокоординационная деятельность и др. То есть необходимо выполнить специальные упражнения, которые должны быть схожими по структуре и ритму с рабочими движениями и особенностями психической деятельности.

Примерные комплексы упражнений вводной гимнастики для педагогических работников

Комплекс 1

I. И. п. — о. с.

1. Руки вперед — вдох.
2. Руки в сторону, ладони кверху.
3. Стойка на носках, руки вверх.
4. И. п. — выдох.

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

II. Ходьба с высокоамплитудными движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.

Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30—40 сек.

III. И. п. — о. с.

1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх — вдох.
2. И. п. — выдох.
- 3—4. То же правой.

Темп средний. Повторить 6—8 раз.

IV. И. п. — стойка ноги врозь, руки назад.

1. Наклон влево, руки вправо.
2. И. п.
- 3—4. То же, вправо.

Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

V. И. п. — о. с.

1. Полуприсед, руки вверх — выдох.
2. И. п. — вдох.

Темп средний. Повторить 6—8 раз.

VI. И. п. — о. с., руки за голову.

1. Наклон вперед — выдох.

2. И. п. — вдох.

Темп средний. Повторить — 6—8 раз.

V. И. п. — о. с.

1. Левую руку вверх, правую вперед.

2. Правую руку вверх, левую вперед.

3. Левую руку вверх.

4. И. п.

Дыхание равномерное. Начать медленно, с постепенным увеличением темпа, и снижением к концу упражнения. Повторить 6—8 раз.

Комплекс 2

I. И. п. — сед, руки на поясе.

1. Правую руку вверх — вдох.

2. Левую руку вверх.

3. Наклон вперед, руки махом назад — выдох.

4. И. п.

Темп средний. Повторить 6—8 раз.

II. И. п. — сед, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.

1. Поворот вправо — вдох.

2. И. п. — выдох.

3. Наклон назад — вдох.

4. И. п. — выдох.

5—8. То же влево.

Темп средний. Повторить 6—8 раз.

III. И. п. — сидя, руки на коленях.

1. Руки за голову, ноги выпрямить, прогнуться — вдох.

2. И. п. — выдох.

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

IV. И. п. — сед.

1. Правую руку вверх — вдох.

2. Левую руку вверх.

3. Наклон вперед, руки махом назад — выдох.

4. И. п.

Темп средний. Повторить 6—8 раз.

V. И. п. — сед, руки на поясе, ступнями зацепить ножки стула изнутри.

1. Наклон назад, левую руку за голову, правую за спину — вдох.

2. И. п. — выдох.

3—4. То же, сменив положение рук.

Темп средний. Продолжительность 30—40 сек.

VI. И. п. — сед, руки к плечам.

1. Руки в стороны, ладони кверху, прогнуться — вдох.

2. И. п. — выдох.

Темп медленный. Повторить 6—8 раз.

Микропаузы активного отдыха. Это — самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20—30 сек. Цель микро-

пауз — ослабить утомление путем снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы, нормализации мозгового и периферического кровообращения, снижения утомления отдельных анализаторных систем. В микропаузах активного отдыха используются мышечные напряжения динамического, а чаще — изометрического (без движения) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т. д. На протяжении рабочего дня могут применяться многократно, по мере необходимости, индивидуально, вместе с другими формами производственной гимнастики.

Примеры микропауз активного отдыха для педагогических работников

Микропауза активного отдыха, активизирующая кровообращение в мышцах ног

Стоя у опоры, 8—10 раз подняться высоко на носки, ноги плотно вместе. Затем каждую ногу, согнутую в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2—3 раза. Дышать ритмично.

Микропауза активного отдыха: свободное дыхание

И. п. — сед.

1. Медленный вдох.

2. Медленный выдох.

3. Пауза. Затем постепенно удлинять выдох и паузу до потребности в новом вдохе. 8—5 дыханий в минуту.

Микропауза активного отдыха, выполняемая сидя на стуле

И. п. — сесть на стул, выпрямиться.

1. Слегка потянуться головой вперед, выпрямить руки вперед, поднять ноги, вдох.

2. И. п.

3—4. То же.

Выполнить 2—3 раза в медленном темпе.

Микропауза активного отдыха № 2, выполняемая сидя на стуле

И. п. — сесть на стул, колени вместе и согнуты под прямым углом.

Спину держать прямо, ладони опираются на стул за спиной.

1. Поднять согнутые в коленях ноги — вдох.

2. Принимаем исходное положение — выдох.

3—4. То же другой ногой.

Выполнить 10—15 раз в среднем темпе.

Микропауза активного отдыха с опорой на спинку стула

И. п. — встать позади стула, положить руки на его спинку.

1. Отвести одну ногу назад и развести руки в стороны — вдох.

2. И. п. — выдох.

3. Отвести вторую ногу и также развести руки.

4. И. п. — выдох.

Выполнить 3—4 раза в среднем темпе.

Микропауза активного отдыха № 1, выполняемая из положения стоя

И. п. — ноги на ширине плеч, руки расслаблены;

1. Левую ногу отвести в сторону, правую руку поднять — вдох.

2. Вернуться в И. п. — выдох.

3. То же выполнить противоположными конечностями — вдох.

4. И. п. — выдох.

Выполнить 6—8 раз в среднем темпе.

Микропауза активного отдыха № 2, выполняемая из положения стоя

И. п. — встать прямо, руки вытянуты вперед.

1. Развести руки максимально в стороны — вдох.

2. Вернуться в и. п. — выдох.

3—4. То же.

Выполнить 6—8 раз в среднем темпе.

Микропауза активного отдыха № 3, выполняемая из положения стоя

И. п. — стоя, кисти рук у плеч.

1—2. Наклон туловища вперед с вытягиванием вперед рук (туловище и руки параллельно полу, ноги прямые) — выдох.

3—4. И. п. — вдох.

Выполнить 4—5 раз в среднем темпе.

Физкультурная минута. Относится к малым формам активного отдыха, повторяется в течение одной-двух минут и состоит из двух-трех упражнений. Физкультурные минутки могут быть общего или локального воздействия и используются в течение рабочего дня до 5 раз по мере необходимости в активном отдыхе. В зависимости от характера деятельности или субъективных ощущений усталости можно выполнить различные упражнения, в том числе целые однонаправленные комплексы упражнений: для снятия утомления с мышц глаз, улучшение мозгового кровообращения, упражнения для расслабления и др.

В физкультурных минутках общего воздействия первое упражнение обычно бывает связано с распрямлением спины и отведением плеч назад. Оно не всегда выполняется глубоким дыханием, что обуславливается особенностями окружающей среды, санитарно-гигиеническими условиями работы. Второе упражнение — наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног, третье — маховое движение. Организационным преимуществом физкультурной минуты является то, что ее можно выполнить в индивидуальном порядке прямо на рабочем месте и исходя из индивидуальной потребности каждого работника.

Примеры физкультурных минут для педагогических работников

Физкультурная минута, снижающая утомление плечевого пояса.

И. п. — стоя, спиной вплотную к спинке стула, взяться за нее руками с боков.

1—2. Левую ногу на шаг вперед, прогнуться, не отпуская стула, вдох, задержать положение 3—5 сек.

3—4. И. п., выдох.

5—8. То же с правой, по 3—4 раза.

II. И. п. — сидя, упор руками о сиденье с боков.

1—3. Вдох, выпрямляя руки, приподнять слегка ноги, попытаться приподнять таз от сиденья.

4. И. п., выдох. 3—4 раза. Затем руки опустить, расслабить плечи, выпрямить спину, руки встряхнуть.

III. И. п. — сидя, руки в стороны.

1. Руки через стороны вверх, скрестно правая перед левой, вдох.

2. И. п., выдох.

3. Руки вверх скрестно левая перед правой, вдох.

4. И. п., выдох.

Физкультурная минута, нормализующая мозговое кровообращение

I. И. п. — о. с.

1—3. Руки за голову, локти развести, прогнуться вдох, задержать напряжение — 3—5 сек.

4. Свести локти, наклонить голову вперед и опустить руки, расслабив плечи, выдох. 4—6 раз.

II. И. п. — ноги на ширине плеч, руки — праваяверху, левая сзади, кисти в кулак.

1—10. Быстро меняйте положение рук. Дыхание не задерживать.

III. И. п. — стоя, придерживаясь за опору или сидя, голова прямо.

1. Отвести голову назад.

2. Наклонить ее назад.

3. Выпрямить голову.

4. Вытянуть подбородок сильно вперед, 4—6 раз. Дыхание равномерное.

Физкультурная минута изометрическая

I. И. п. — сед, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 сек. Отдых 5 сек. То же с другой ноги. 8—10 раз. Дыхание произвольное.

II. И. п. — сед, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3—5 сек. Отдых 3 сек. 10—12 раз. Дыхание произвольное.

III. И. п. — сидя, руки на поясе, напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3—5 сек. Отдых 3 сек. 10—12 раз. Дыхание произвольное.

Физкультурная пауза. Она проводится для снижения утомления в процессе труда, состоит из 5—7 упражнений и проводится в течение 5—7 мин. в период начинающегося утомления. Учителям можно выполнять физкультурную паузу через 3 часа с момента начала работы. Ниже приведена типовая схема комплекса физкультурной паузы общего воздействия.

1. Упражнение в потягивании.

2. Упражнение для мышц туловища, ног, рук (повороты, наклоны).

3. Упражнение для мышц туловища, ног, рук с большой амплитудой и быстрым темпом выполнения.

4. Упражнения общего воздействия (приседания, ускоренная ходьба, комбинации приседаний с наклонами туловища, движениями рук и ног).

5. Упражнения для мышц туловища, ног, рук махового характера.

6. Упражнение на расслабление мышц рук.

7. Упражнение на точность и координацию движений.

Примеры физкультурных пауз для педагогических работников

Физкультурная пауза динамическая

I. И. п. — о. с.

1—2. Руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох.

3—4. Руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох.

Выполнить 4—6 раз.

II. И. п. — ноги на ширине плеч.

1. Руки перед грудью, выдох.

2. Рывок согнутыми руками назад, вдох.

3. Рывок прямыми руками назад, вдох.

4. И. п., плечи расслабить, выдох. Выполнить 6—8 раз.

III. И. п. — стойка ноги врозь.

1. Поворот туловища направо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох.

2—3. Пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями;

4. То же влево по 3—4 раза.

IV. И. п. — о. с.

1. Левую на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох;

2—3. Сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, выдох порциями;

4. И. п. — то же, с правой ноги. Выполнить 3—4 раза.

V. И. п. — о. с., руки на поясе.

1—3. Поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной вперед, назад вперед;

4. И. п. — то же на левой ноге. Выполнить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

Физкультурная минута при длительном удерживании сидячего положения

I. Сидя на стуле и опираясь на него руками, встать на носки потягиваясь, руки поднять в стороны и вверх — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Выполнить 3—4 раза.

II. Стоя возле стула, руки положить на спинку стула. Отставляя одну ногу назад, развести руки в стороны — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Выполнить 3—4 раза с каждой ноги.

III. Стоя возле стула, положить руки на спинку, отставляя правую ногу в сторону. Левую руку поднять над головой — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Выполнить 5—6 раз с каждой ноги.

IV. Стоя спиной к стулу, руки опустить вдоль тела, ноги вместе, поднять руки вверх — вдох. Сгибаясь, опустить руки вниз и назад и дотронуться ими до стула — выдох. Выполнить 3—4 раза.

V. Встать перед стулом, руки опустить вдоль тела. Присесть, держась вытянутыми руками за спинку стула. Выполнить 4—5 раз, приседая — выдох, выпрямляясь — вдох.

VI. Стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднять обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотронуться до спинки стула. При повороте — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох. Выполнить 5—6 раз.

VII. Сесть на стул и опираясь руками на него, вытянуть вперед ноги. Попеременно приподнять и опустить их. Выполнить 6—8 раз, дыхание произвольное.

VIII. Сесть на стул и опереться руками. Ноги вытянуть, поднять руки в стороны и вверх — вдох. Вернуться в И. п. — выдох. Выполнить 3—4 раза.

IX. Встать боком к стулу, левую руку положить на спинку стула. Отвести правую ногу в сторону, правую руку поднять вперед — вдох. Вернуться в И. п. — выдох. То же для левой руки и ноги. Выполнить 5—6 раз в каждую сторону.

X. Встать боком к стулу, левую руку положить на спинку. Правую руку поднять вверх и прижать к затылку — вдох. Вернуться в И. п. — выдох. То же для левой руки. Выполнить 3—4 раза для каждой стороны.

Физкультурная минута при длительном удерживании стоячего положения

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, — сидя.

I. Скользя пятками по полу, вытянуть ноги вперед. Правую руку завести за голову, левую в сторону — вдох. Расслабленно опустить руки вниз — выдох. То же в другую сторону. Выполнить 6—8 раз.

II. Ноги вытянуть вперед, руки перед грудью. Туловище поворачивать вправо, руки развести в стороны. Вернуться в И. п., то же в левую сторону. Выполнить 8—10 раз, дыхание произвольное.

III. Скользя по полу пятками, вытянуть ноги вперед, поднять руки вверх и прогнуться. Затем наклониться вперед, касаясь руками пола перед собой. Выпрямляясь, руки поднять вверх, ноги соединить и вернуться в И. п. Выполнить 6—8 раз, дыхание произвольное.

IV. Стоя лицом к столу, взять за него руками, левую ногу отвести назад. Затем присесть на носках, выпрямиться. То же с другой ноги. Выполнить 8—10 раз, дыхание произвольное.

V. Ноги вытянуть вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивать и поднимать носки, слегка сгибая ноги в коленях. Затем развернуть ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Выполнить 10—12 раз, дыхание произвольное.

VI. Сидя на стуле, руки вытянуть вдоль тела. Затем, прогибаясь назад, поднять руки вверх, ноги также несколько приподнять, носками

касаясь пола. Наклоняясь вперед, выполнить хлопок руками под поднятой ногой, вернуться в и. п. То же с другой ноги. Повторяют 6—8 раз, дыхание произвольное.

VII. Сидя на стуле, руки приставить к плечам, левую ногу вытянуть вперед, вернуться в и. п. и отвести руки в стороны. Затем расслабленно опустить их вниз. Выполнить 5—6 раз, дыхание произвольное.

5.3. Самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями

Регулярное выполнение упражнений производственной гимнастики не в состоянии компенсировать дефицит двигательной активности и обеспечить многолетнее сохранение здоровья. С этой целью педагогам предлагается выполнять специальные физические упражнения. Выбор упражнений будет зависеть от направленного воздействия на профилактику конкретных заболеваний или продиктован той или иной стадией развития профессионального заболевания. Ниже приведены комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний педагогов (8, 18, 33).

Физические упражнения для профилактики неврозов у педагогических работников

Комплекс физических упражнений № 1 при неврозах

1. И. п. — стойка ноги врозь. Закрывать глаза, руки поднять до уровня плеч, затем соединить выпрямленные указательные пальцы перед грудью, при этом открыв глаза. Поднимая руки, сделать вдох, опуская — выдох. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. — стойка ноги врозь. Выполнить движения руками, имитирующие лазание по канату. Дыхание равномерное. Выполнить 2—4 раза.

3. И. п. — ноги врозь, руки на поясе. Выполнить поочередное отведение ноги в стороны до отказа. Дыхание равномерное. Выполнить 2—6 раз.

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Одновременно поднять руки и согнуть в колене левую ногу. При поднимании рук сделать вдох, при опускании — выдох. Затем то же самое повторить с другой ногой. Выполнить каждой ногой по 2—4 раза.

5. И. п. — то же. Выполнить прыжок на месте, ноги врозь. Сделать хлопок руками вверху над головой. На счет «два» — вернуться прыжком в исходное положение. Выполнить 2—6 раз.

6. И. п. — то же. Выполнить прыжки на носках, при этом туловище вперед не наклонять, руки внизу. Повторить 5—10 раз.

7. И. п. — ноги врозь, руки в сторону. Выполнить движения руками, имитирующие движения пловца. Дыхание равномерное. Выполнить 5—10 раз.

8. И. п. — стойка ноги врозь. Поднимать по очереди левую и правую ногу вперед, при этом делать хлопки руками под поднятой ногой и за спиной. Дыхание равномерное. Выполнить 3—6 раз.

9. И. п. — стойка ноги врозь. Подбросить маленький мячик вверх перед собой, сделать хлопок руками за спиной и поймать мяч. Дыхание равномерное. Выполнить 5—10 раз.

10. И. п. — то же. Поднять руки, согнуть в локтях и привести к плечам. Поднимая руки, сделать вдох, опуская — выдох. Выполнить 4—6 раз.

Комплекс физических упражнений № 2 при неврозах

1. Сесть на стул, руки вытянуть перед собой. Сделать вдох — отвести руки в стороны, прогнуться в области грудной клетки. Сделать выдох — вернуть руки в исходное положение и опустить голову. Темп медленный. Выполнить 6—8 раз.

2. Сесть на коврик (ноги прямые), в руках двухкилограммовые гантели. Сделать вдох — коснуться гантелями носков ног, выдох — вытянуть гантели к себе. Повторить 12 раз.

3. Встать, руки опустить, левую ногу поставить вперед (пяткой к носку правой ноги). Стоя на месте, сохраняя равновесие, руками имитировать движения крыльев мельницы. Потеряв равновесие, вернуться в исходное положение и начать упражнение сначала.

4. И. п. — стойка. Сделать вдох — сделать два шага (с левой ноги), выдох — два подскока на левой ноге и два подскока на правой, при этом двигаясь вперед. Сделать 8 раз.

5. И. п. — то же. Сделать вдох — поднять руки в стороны, выдох — поставить левую ногу вплотную перед правой и, закрыв глаза, сохранять равновесие. Сделать вдох — вернуться в исходное положение. Выполнить 8 раз.

6. Поставить стул на расстоянии 4 шагов от стены, затем встать перед стулом. Бросить теннисный мяч в стену, сесть на стул и поймать мяч после отскока от пола. Выполнить 10 раз.

7. И. п. — лежа на спине, расслабиться. Сделать вдох — напрячь мышцы рук и ног (по очереди), выдох — расслабиться. Выполнить 3—4 раза.

8. И. п. — стойка. Ритмично шагать по комнате, при этом меняя положение рук: сначала положить их на бедра, потом поднять к плечам, затем — на голову и сделать перед собой хлопок. Повторить 3 раза.

9. Сесть на стул, ноги согнуть, руки положить на край стула. Сделать вдох, затем длинный выдох и подтянуть согнутые ноги к груди, затем выпрямить их, развести в стороны, согнуть и поставить на пол. Выполнить 8 раз.

10. И. п. — стоя, ноги вместе. Сделать два шага — вдох, руки поднять в стороны, затем сделать третий шаг — присесть и руки вытянуть вперед. Затем встаньте, руки опустите. Выполнить 4 раза.

11. Встать на брусок одной ногой, взять в руки теннисный мяч. Стоять на одной ноге (на левой, затем на правой), ударяя мячом об пол одной рукой и ловя другой. Повторить 15 раз.

Физические упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях

1. Общие физические упражнения при сердечно-сосудистых заболеваниях

Комплекс упражнений из исходного положения — лежа на спине

1. Ноги вместе, руки лежат вдоль туловища. Поднять дугами руки вперед — вдох, опустить руки через стороны вниз — выдох. Повторить 4—6 раз.

2. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги — выдох, ноги выпрямить и опустить — вдох. Повторить 4—6 раз.

3. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнять отведение и приведение поднятой ноги. Дыхание произвольное. Выполнить каждой ногой по 3—5 раз.

4. Выполнять движения ногами, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание произвольное. Выполнять 20—30 сек.

5. Ноги вместе, руки внизу. Перейти в положение сидя сначала с помощью, а затем без помощи рук. Повторить 4—6 раз.

Комплекс упражнений из исходного положения — сидя на стуле

1. Ноги вместе, руки опущены вниз. Поочередно поднимать руки вверх. Руку поднять вверх — вдох, опустить вниз — выдох. Повторить 5—6 раз каждой рукой.

2. Ноги вместе, руки максимально согнуты в локтевых суставах на ширине плеч. Выполнять круговые движения локтями — 5—6 раз по часовой стрелке и столько же — против часовой стрелки.

3. Ноги вместе, руки разведены в стороны. Сделать вдох — согнуть левую ногу в колене и, помогая руками, прижать ее к груди и животу. Затем сделать выдох — опустить ногу, руки развести в стороны. Затем то же самое повторить другой ногой. Выполнить по 3—5 раз каждой ногой.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох — туловище наклонить в сторону, выдох — вернуться в исходное положение. Повторить по 3—5 раз в каждую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Сделать вдох — руки поднять вверх и наклонить туловище вперед к коленям, при этом держа голову прямо. Выдох — вернуться в исходное положение. Выполнить 3—4 раза.

Следующие упражнения выполняются из исходного положения — стоя

1. Ноги вместе, руки внизу. В руках — гимнастическая палка. Сделать вдох — шаг левой ногой назад, палку поднять вверх над головой. Выдох — вернуться в исходное положение. Выполнить по 3—5 раз каждой ногой.

2. Ноги на ширине плеч, руки внизу. В руках — гимнастическая палка. Сделать вдох — повернуть туловище в сторону, палку поднять вверх. Выдох — вернуться в исходное положение. Выполнить по 3—5 раз в каждую сторону.

3. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать вдох — отвести правую руку и правую ногу в сторону и держать так 2 сек. Выдох — вер-

нуться в исходное положение. Выполнить попеременно в каждую сторону по 3—4 раза.

4. Ноги вместе, руки внизу. Выполнять одновременные широкие круговые движения руками, сначала по часовой стрелке, затем — против. Дыхание произвольное. Выполнить по 3—5 раз в каждую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки сцеплены «в замок». Поднять руки ладонями вверх, правую ногу отставить назад на носок — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Повторить то же самое с другой ногой. Выполнить 6—8 раз каждой ногой.

6. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять круговые движения туловища в одну и в другую стороны. Сделать по 5—10 раз в каждую сторону.

7. Стоя лицом к гимнастической стенке. Держась за перекладину на уровне груди выполнять махи правой ногой вперед-назад. Затем повторить то же самое левой ногой. Дыхание произвольное. Выполнить по 5—7 раз каждой ногой.

8. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, вытянуть руки вперед — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох. Сделать 10 приседаний.

9. Ноги вместе, руки внизу. Выполнять свободную ходьбу на месте, затем перейти на ходьбу на носках и, в заключение, с высоким подниманием колена. Выполнять 30—60 сек.

II. Физические упражнения при варикозном расширении вен

Комплекс упражнений при варикозном расширении вен из исходного положения — лежа на спине на кушетке, ножной конец которой приподнят на 20—25 см

1. Руки к плечам. Делать круговые движения в плечевых суставах, сначала вперед, затем — назад. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

2. Сесть и снова лечь. Повторить 4—6 раз.

3. Согнуть ноги в коленях, затем наклонить ноги влево и вправо. Повторить 6—8 раз.

4. Ноги выпрямить. Одновременно отвести в сторону одноименные ногу и руку. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5. Сгибать и разгибать стопы с усилием (поочередно), как будто нажимая на педали. Повторить 6—12 раз.

6. Ноги развести. Согнуть одну ногу и противоположной рукой достать пятку. Каждой ногой повторить 6—12 раз.

7. Руки положить за голову. Выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде (упражнение «велосипед»). Сделать 2—3 серии по 6—8 движений.

8. Ногу подтянуть к груди, затем выпрямить вертикально вверх, задержать в таком положении и медленно опустить. Повторить 3—6 раз каждой ногой.

9. Руки сцепить в замок, ноги развести. Затем поднять руки вверх (над головой), потянуться и развести руки в стороны — сделать вдох, руки опустить — выдох. Повторить 4—5 раз.

Комплекс упражнений из исходного положения — лежа на левом боку (затем все упражнения повторить в исходном положении — лежа на правом боку)

1. Левая рука под щекой, правая на бедре, ноги полусогнуты. Правую руку и ногу отвести в сторону (вертикально вверх). Повторить 4—5 раз.

2. Согнуть правую ногу и подтянуть к животу. Повторить 6—8 раз.

3. Взяться правой рукой за кушетку, выполнить 6—8 маховых движений правой ногой вперед-назад.

4. Выполнять сгибание и разгибание стоп. Повторить 8—12 раз.

5. Выполнять круговые движения приподнятой правой ногой кнутри и кнаружи (по часовой стрелке и против нее). Повторить по 2—3 раза в каждую сторону.

6. Отвести правую руку в сторону с поворотом туловища. Повторить 6—8 раз.

Комплекс упражнений исходного положения — стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за рейку на уровне груди (если гимнастической стенки нет, то можно использовать подходящие по высоте стулья или любую другую мебель)

1. Подняться на носки, затем перекатиться на пятки и снова встать на носки. Повторить 5—6 раз.

2. Переминаясь с ноги на ногу, перенося вес на носок то одной ноги, то другой. Повторить 3—5 раз по 6—8 шагов.

3. Встать лицом к гимнастической стенке, обеими руками держаться за рейку на уровне плеч. Выполнить 3—4 приседания на носках, при этом колени разводя врозь.

4. Встать правым боком к гимнастической стенке, взяться правой рукой за рейку на уровне ниже пояса. Делать маховые движения правой ногой вперед-назад. То же самое повторить левой ногой, встав левым боком к стенке. Выполнить 6—8 махов каждой ногой.

5. Встать правым боком к гимнастической стенке, выполнить 3—4 круговых движений левой ногой кнутри и кнаружи. Затем ногой легко потрясти. Повернуться другим боком и все повторить другой ногой.

Комплекс упражнений при варикозном расширении вен для выполнения на рабочем месте (при возможности и условиях)

1. Ритмично перекачиваться на выпрямленных ногах с пятки на носок и обратно. Выполнить 10—20 перекачиваний.

2. Выполнить упражнение «стойка на лопатках», поддерживать руками спину. Затем одну ногу согнуть в колене и выпрямить. То же выполнить другой ногой. Повторить 10—15 раз (темп быстрый).

3. Сесть и согнуть ноги в коленях, положить на колени ладони. Разводить и сводить колени, при этом преодолевая сопротивление рук. Повторить 5—10 раз.

4. Упражнение «велосипед» в течение 3 мин.

5. Подняться на носки и резко опуститься на всю стопу (ударяясь пяткой о пол). Выполнить 30 раз, затем — отдых (20 сек.), затем повторить упражнение еще 30 раз.

III. Физические упражнения при гипертонической болезни первой стадии

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием коленей. Затем ходьба: шаг левой, поворот туловища вправо, руки вправо, шаг правой, поворот туловища влево, руки влево. Затем обычная ходьба. Продолжительность 2—3 мин.

2. И. п. — стойка, в руках палка, взявшись руками за концы палки. Поднять руки вперед и вверх, ногу назад на носок — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Выполнить то же — другой ногой. Повторить 6—8 раз.

3. И. п. — то же. Руки поднять вверх, левую ногу в сторону на носок, наклон туловища влево — сделать выдох, вернуться в и. п. — вдох. Выполнить то же в правую сторону. Повторить 6—8 раз.

4. И. п. — то же. Руки влево, поднимая левый конец палки вверх, затем сделать то же самое вправо. Повторить 8—10 раз в каждую сторону.

5. И. п. — то же. Сделать поворот влево, палку отвести влево на высоте плеч — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же в правую сторону. Выполнить 6—8 раз.

6. И. п. — то же. Сделать выпад вправо, палку отвести вправо — выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же повторить в другую сторону. Выполнить 6—8 раз.

7. И. п. — то же, руки с палкой вперед. Коленом левой ноги достать палку — сделать выдох, вернуться в и. п. — вдох. Повторить 6—10 раз.

8. И. п. — стоя, палка сзади, взяться за ее концы. Поднимаясь на носки, прогнуться, палку отвести назад — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 4—6 раз.

9. И. п. — стойка, палка стоит вертикально, упираясь в пол, руки на ее верхнем конце. Поднимаясь на носки — сделать вдох, затем присед, колени развести в стороны — выдох. Повторить 6—8 раз.

10. И. п. — стойка, в руках палка, взявшись за концы палки. Палку поднять вверх, за голову, на спину — сделать вдох, затем палку вверх, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 6—10 раз.

11. И. п. — о. с. Выполнять поочередное потряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 6—8 раз.

12. И. п. — о. с. Руки в стороны — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 4—6 раз.

13. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Сделать наклон вперед — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Повторить 4—6 раз.

14. И. п. — сед. Выполнять встряхивание ногами с расслаблением мышц. Повторить 6—10 раз.

15. И. п. — то же. Поворот головы в сторону — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

16. И. п. — сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание — 4—5 раз.

17. И. п. — сед. Напрягая мышцы, руки вытянуть вперед, уменьшая напряжение мышц, выполнить небольшой наклон туловища вперед. Затем, расслабляя мышцы рук, «бросить» руки и дать им произвольно покачаться. Повторить 6—8 раз.

18. И. п. — то же. Положить руки к плечам, сблизить лопатки, напрягая мышцы рук, плечевого пояса и спины, уменьшить напряжение мышц с небольшим наклоном туловища вперед. Затем, расслабляя мышцы спины и рук, опустить руки в упор предплечьями на бедра.

19. И. п. — лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание. 4—5 раз.

20. И. п. — стойка. Сохранять равновесие на одной ноге, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед. Оставаться в таком положении 2—4 сек. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза.

21. С закрытыми глазами пройти 5 шагов, повернуться кругом, вернуться на прежнее место. Повторить 3—4 раза.

22. И. п. — стойка. Выполнять поочередное расслабление мышц рук и ног. Сделать 3—4 раза.

23. И. п. — то же. Развести руки в стороны — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

IV. Физические упражнения при гипертонической болезни второй стадии

1. И. п. — сидя на стуле. Развести руки в стороны — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 4—5 раз.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки к плечам, локти в стороны. Выполнять вращение рук в плечевых суставах в разные стороны. Дыхание произвольное. Повторить 12—16 раз.

3. И. п. — сидя на стуле, ноги выпрямлены вперед, пятки на полу. Выполнять вращение стоп — 6—8 раз в каждую сторону. Дыхание произвольное.

4. И. п. — сидя на стуле. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левой рукой коснуться спинки стула справа — сделать выдох, вернуться в и. п. — вдох. То же самое повторить в другую сторону. Выполнить по 4—6 раз в каждую сторону.

5. И. п. — то же. Правая нога выпрямлена вперед, левая согнута в коленном суставе. Смена положения ног — 8—12 раз. Дыхание произвольное.

6. И. п. — сидя на краю стула, облокотившись на спинку, ноги выпрямлены вперед, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание — 3—4 раза.

7. Ходьба обычная и с высоким подниманием коленей, 1—1,5 мин.

8. И. п. — о. с. Выполнять расслабленное потряхивание мышц ног. Сделать 2—3 раза каждой ногой.

9. И. п. — то же. Поднимание на носки, руки скользят по туловищу к подмышечным впадинам — вдох, и. п. — выдох.

10. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Перенести тяжесть тела на одну ногу, сгибая ее в коленном суставе, одноимен-

ную руку отвести в сторону — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Выполнить 4—6 раз в каждую сторону.

11. И. п. — то же. Выполнить наклон вправо, левую руку за голову — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Выполнить 4—6 раз в каждую сторону.

12. И. п. — стойка, одной рукой держась за спинку стула. Выполнять махи ногой вперед-назад с расслаблением мышц ноги. Сделать 5—8 раз каждой ногой.

13. И. п. — лежа на спине с высоким изголовьем, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять диафрагмально-грудное дыхание — 3—4 раза.

14. И. п. — лежа на спине. Согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть колено к животу — сделать выдох, вернуться в и. п. — вдох. Сделать 8—10 раз каждой ногой.

15. И. п. — то же. Выполнять сгибание рук в локтевых суставах, с одновременным сжиманием пальцев в кулак и сгибанием стоп — сделать вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 8—12 раз.

16. И. п. — то же. Выполнять поочередное поднятие ног. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

17. И. п. — то же, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах с опорой стопами. Выполнять расслабленное потряхивание мышцами ног — 20—30 сек.

18. И. п. — лежа на спине. Выполнять приподнимание и отведение ноги в сторону. Выполнить 6—8 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

19. И. п. — лежа на спине. 1 — правую руку на пояс, левую — к плечу; 2 — вернуться в и. п.; 3 — левую руку на пояс, правую — к плечу; 4 — вернуться в и. п.; 5 — правую руку на пояс, левую ногу согнуть; 6 — вернуться в и. п.; 7 — левую руку на пояс, правую ногу согнуть; 8 — вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

20. И. п. — то же. Закрыть глаза, расслабить мышцы правой руки, затем левой руки. Выполнять 1—2 мин.

Представленные упражнения можно выполнять ежедневно комплексами по 6—8 или 8—10 упражнений. При этом рекомендуется в середине комплекса выполнить ходьбу на месте в невысоком темпе в течение 1 мин.

При гипертонических заболеваниях полезно заниматься *обычной ходьбой*. На первых занятиях достаточно проходить 1600—2000 м бодрым шагом, но без напряжения.

Через 4 недели дистанцию можно увеличить до 2400 м, еще через две недели — до 3200 м. Время прохождения дистанции — каждые 800 м за 8—9 мин., а на весь маршрут затрачивать от 32 до 36 мин. Такой ритм занятий следует выдерживать до тех пор, пока 3200 м вы сможете легко, без напряжения, проходить за 30 мин. Пульс при этом не должен превышать 20 ударов за 10 сек. Если частота сердечных сокращений выше этой величины, необходимо сохранить данный режим трени-

ровки до тех пор, пока пульс не снизится до 20 ударов за 10 сек. Для достижения первых положительных результатов потребуется несколько месяцев.

V. Физические упражнения при атеросклерозе

Комплекс упражнений № 1 при атеросклерозе

Упражнения выполняются из исходного положения — стоя.

1. Ходьба в среднем темпе по комнате. Выполнять 30 сек. — 1 мин.
2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на нижнюю часть грудной клетки. Отвести голову назад и сделать глубокий вдох, затем, нажимая руками на ребра и опуская голову, сделать полный выдох. Темп выполнения медленный. Повторить 4—6 раз.

3. Поставить ноги вместе. Медленно согнуть руки к плечам, затем, вытягивая их вверх, выпрямить спину и поднять голову — сделать вдох. Опустить руки к плечам и вниз, слегка наклоняя голову вперед и сводя плечи, — выдох. Повторить 3—6 раз.

4. Поставить ноги вместе, одной рукой держаться за спинку стула. Поочередно поднимать выпрямленную ногу вперед, сохраняя при этом прямое положение корпуса и головы. При поднимании ноги делать выдох, опустить ногу — вдох. Темп средний. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

5. Поставить ноги на ширину плеч. Отвести плечи назад, сделать глубокий вдох, затем положить руки на пояс. Сделать выдох и опустить расслабленные руки вниз, слегка наклонить голову. Темп медленный. Повторить 3—5 раз.

6. Поставить ноги на ширину плеч, руки — на поясе. Наклонить туловище влево — сделать выдох, выпрямиться — вдох. То же самое проделать в правую сторону. Ноги не сгибать. Темп медленный. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

7. Поставить ноги вместе, руки опустить. Отводя руки назад и поворачивая ладони вперед, свести лопатки и приподнять голову — сделать глубокий вдох, затем вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Повторить 3—5 раз.

8. Поставить ноги на ширину плеч. Прогибая спину и отклоняя голову назад, медленно поднять руки в стороны и вверх, сделать вдох, затем вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 3—6 раз.

9. Поставить ноги вместе, держаться одной рукой за спинку стула. Поочередно отводить в сторону то левую, то правую прямую ногу, при этом делая вдох. Корпус и голову держать прямо. Темп выполнения средний. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

10. Поставить ноги на ширину плеч. Руки согнуть к плечам, сжать пальцы в кулак, выпрямить спину, свести лопатки и приподнять голову — сделать глубокий вдох. Затем вернуться в и. п., полностью расслабить руки — выдох. Повторить 4—6 раз.

11. Поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки опущены. Повернуть туловище влево, при этом отводя руки в стороны и назад — сделать вдох, затем вернуться в и. п. — выдох. При выполне-

нии упражнения ноги не сгибать и не отрывать пятки от пола, голову не опускать. Темп средний. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

12. Ходьба по комнате в медленном темпе. Дышать свободно, глубоко. Выполнять 1—1,5 мин.

Комплекс упражнений № 2 при атеросклерозе

Упражнения выполняются из исходного положения — стоя.

1. Ходьба, высоко поднимая колени, энергично и широко размахивая руками. Держать корпус прямо, дышать ровно. Темп быстрый. Через 20—45 сек. перейти на спокойный, прогулочный шаг. Походиться так по комнате 1—1,5 мин.

2. Поставить ноги на ширину плеч, ладони положить на живот. Медленно сделать глубокий вдох, при этом выпячивая брюшную стенку вперед. Затем — полный выдох, втягивая брюшную стенку. Повторить 3—5 раз.

3. Поставить ноги вместе, руки опустить. Выпрямить спину и, отводя голову назад, поднять вытянутые руки вперед и вверх, — сделать вдох. Затем вернуться в исходное положение — выдох. Повторить 5—8 раз.

4. Поставить ноги вместе, одной рукой держаться за спинку стула. Поднять прямую ногу и раскачивать ее вперед-назад. Дыхание ровное. Повторить упражнение в среднем темпе по 4—8 раз каждой ногой.

5. Поставить ноги на ширину плеч, ладонь одной руки положить на грудь, а другой — на живот. Медленно и глубоко дышать. Повторить 4—6 раз.

6. Поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки на поясе. Поворачивая туловище влево, отводить левую руку в сторону, назад, ладонью вверх, при этом смотреть на руку — сделать вдох. Затем вернуться в и. п. — выдох. То же движение проделать в правую сторону. Темп медленный. Повторить 3—6 раз в каждую сторону.

7. Поставить ноги вместе, руки опустить. Разводя руки в стороны, ладонями вверх, максимально отводить назад плечи и, сближая лопатки, сделать глубокий вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Повторить 3—5 раз.

8. Поставить ноги вместе, руки опустить. Выпрямляя спину, медленно поднять руки вперед, вверх, смотреть на руки — сделать вдох. Затем опустить руки через стороны вниз — выдох. Повторить 4—6 раз.

9. Поставить ноги вместе, правой рукой держаться за спинку стула, левая рука — на поясе. Поднять левую выпрямленную ногу вперед, отвести ее в сторону, назад и вернуть в и. п. Повторить то же движение правой ногой. Корпус и голову держать прямо. Дыхание не задерживать. Темп медленный. Повторить 2—5 раз каждой ногой.

10. Поставить ноги на ширину плеч, руки — за головой. Прогибая спину и поднимая голову, выпрямить руки вверх — сделать вдох. Затем вернуться в и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

11. Поставить ноги шире плеч, руки на поясе. Медленно наклонить туловище влево и продолжать движение по кругу: вперед — вправо — назад. Ноги все время выпрямлены, смотреть вперед. При движении

вперед — делать выдох, назад — вдох. Повторить 2—5 раз в каждую сторону.

12. Ходьба по комнате в медленном темпе, отводя руки в стороны, ладонями вверх. При этом дышать глубоко. Выполнять 1—1,5 мин.

VI. Физические упражнения при ожирениях

Комплекс физических упражнений № 1 при ожирениях

1. Выполнять ходьбу простую, комбинированную с движениями рук и туловища. Постепенно убыстрять темп. Выполнять в течение 4—5 мин.

2. И. п. — стойка. Выполнять общеразвивающие упражнения с гантелями для рук, ног и туловища. Амплитуда движений должна быть большой, вес гантелей — 1—2 кг, выполнять 8—9 мин.

3. Выполнять ходьбу с изменением темпа и дыхательными упражнениями. Изменять темп от медленного до быстрого, выполнять 4—5 мин.

4. И. п. — лежа на коврике. Выполнять упражнения для брюшного пресса и мышц спины. Амплитуда движений — большая, темп — медленный. Выполнять 10—15 мин.

5. Подвижная игра типа эстафеты. Включать элементы бега и прыжков. Выполнять 10 мин.

6. Выполнять метание набивных мячей в парах (вес мячей от 1 до 4 кг). Дыхательные упражнения. Выполнять 5—10 мин.

7. Выполнять ходьбу с замедлением темпа. Затем выполнить дыхательные упражнения и упражнения в равновесии. Выполнять 4—5 мин.

Комплекс физических упражнений № 2 при ожирении

1. И. п. — стоя, руки на поясе. Выполнять повороты вправо-влево (по 5—6 раз в каждую сторону).

2. И. п. — стойка, руки в стороны. Наклоняясь вперед и в сторону, доставать левой рукой правое колено, а правой рукой — левое. В дальнейшем, при выполнении данного упражнения, доставать пальцы ног. Выполнить 6—8 раз.

3. И. п. — стойка, руки за голову. Выполнять круговые движения туловищем вправо и влево по 10 раз.

4. И. п. — лежа, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги вертикально вверх, затем — прижимать колено к животу руками. Сделать по 5—6 раз каждой ногой.

5. И. п. — лежа, руки вдоль туловища. Выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде, а затем упражнение — «ножницы».

6. И. п. — лежа, руки в замок за голову. Поднимать туловище в положение сидя. Выполнить 3—5 раз.

7. И. п. — упор сидя сзади. Выполнить наклон вперед, пытаясь достать пальцы ног руками, а колени — головой. Выполнить 6—8 раз.

8. И. п. — стойка ноги врозь. Сделать вдох — медленно подняться на носки на вдохе, выдох — опуститься на пятки, при этом слегка присев и не отрывая пятки от пола. Повторить 10 раз.

9. И. п. — стойка. Сделать приседания в медленном темпе. Повторить 7—10 раз.

10. И. п. — стойка. Выполнять ходьбу с высоко поднятыми коленями.

При выполнении данных упражнений необходимо следить за правильным дыханием и полным расслаблением. Упражнения при ожирении выполняются в движении, темп снижается до медленного. Упражнения для крупных мышечных групп, а также специальные упражнения для мышц брюшного пресса применяются ограниченно, и объем их увеличивается постепенно по мере повышения тренированности организма больного. Необходимо полностью исключить упражнения, которые связаны с выраженным мышечным напряжением и элементами натуживания, глубокими наклонами головы и туловища, а также выполняемые в очень быстром темпе. При ожирении рекомендуются физические упражнения с гимнастической палкой, булавами, а также упражнения типа смешанных висов и упоров на гимнастической стенке. Обязательно в комплекс специальной гимнастики должны быть включены малоподвижные игры — на месте, на внимание.

Также широко применяется ходьба с изменением ритма, в сочетании с элементарными упражнениями для рук и туловища, а также в сочетании с дыхательными упражнениями. Комплекс упражнений при ожирении обязательно должен включать гимнастику для крупных мышц: вращения, махи, повороты, наклоны. Время занятий от 20 мин. постепенно увеличивается до 40 мин.

VII. Физические упражнения при сахарном диабете

При средней степени заболевания сахарным диабетом, лечебные упражнения должны включать движения средней и умеренной интенсивности, нагрузка должна повышаться постепенно, темп выполнения — медленный, амплитуда выраженная, но не максимальная. Плотность занятий должна быть ниже средней — 30—40 %. Также возможно использование дозированной ходьбы или лечебного плавания. При диабете средней тяжести также больным рекомендуется бегать трусцой в течении 3—5 мин. (интенсивность — 110—120 шагов в мин.).

Упражнения при средней степени заболевания сахарным диабетом

1. Выполнять ходьбу пружинистым шагом от бедра (не от колена), спина ровная. Дышать через нос. Вдох на счет — раз, два; выдох на счет — три, четыре, пять, шесть; пауза — семь, восемь. Выполнять в течение 3—5 мин.

2. Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. При ходьбе выполнять разведение рук в стороны, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения кистями вперед и назад. Дыхание произвольное. Выполнять 5—6 мин.

3. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Выполнять круговые движения в локтевых суставах по направлению к себе, затем от себя (мышцы напрягать). Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

4. И. п. — широкая стойка ноги врозь. Сделать глубокий вдох, наклониться, обхватить колени руками, затем — выдох. В таком положении

производить круговые движения в коленных суставах вправо и влево. Дыхание свободное. Выполнить по 5—6 движений в каждую сторону.

5. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны (состояние рук напряженное). Сделать глубокий вдох, затем — выдох, одновременно выполняя круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько успеете во время выдоха). Амплитуда движений сначала минимальная, затем постепенно увеличивается до максимальной. Повторить 6—8 раз.

6. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены и максимально разведены в стороны. Вдох — выполнить мягкие пружинящие наклоны, при этом доставая двумя руками носок правой ноги, затем — выдох. Вернуться в и. п. — вдох. Затем выполнить те же самые движения, доставая носок другой ноги. Выполнить по 4—5 раз в каждую сторону.

7. И. п. — широкая стойка ноги врозь. Взять в руки гимнастическую палку. Держа палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения (растягивать палку, как пружину). Дыхание свободное. Руки прямые. Завести палку назад. Поднять палку вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 3—4 раза.

8. И. п. — то же. Взять палку за концы, отвести руки за спину — вдох, затем наклониться вправо, подталкивая палку вверх правой рукой — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Повторить то же самое в другую сторону. Сделать в каждую сторону по 5—6 раз.

9. И. п. — то же. Палку удерживать локтями сзади. Прогнуться — вдох, затем мягко, пружиня, наклониться вперед — выдох (голова прямо). Повторить 5—6 раз.

10. И. п. — то же. Взять палку за концы, растереть ею спину снизу вверх: от лопаток вверх до шеи, затем от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

11. И. п. — то же. Растирать палкой живот по часовой стрелке. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

12. И. п. — сидя на стуле. Растирать палкой ноги: от колена до паховой области, затем от стопы до колена (4—5 раз). Внимание! При варикозном расширении вен данное упражнение противопоказано. Затем положить палку на пол и прокатать ее по стопам несколько раз (по подошве, внутренней и наружной стороне стоп). Дыхание произвольное.

13. И. п. — сидя на стуле. Делать щипкообразный массаж ушей. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 мин.

14. И. п. — лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Выполнять поочередное поднятие то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

15. И. п. — то же. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (вперед-назад). Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

16. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Упереться руками в пол — сделать вдох, затем прогнуться, встать на колени — выдох. Повторить 4—6 раз. Затем отдохнуть 20 сек.

17. Сделать глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох. Затем — неторопливая ходьба до полного восстановления дыхания.

Экономические показатели эффективности производственной физической культуры

Наиболее простым и в то же время объективным показателем экономической эффективности физической культуры является показатель годовой экономии за счет сокращения потерь, связанных с заболеваемостью. Специалисты предлагают следующие способы расчета размера экономии за счет сокращения потерь от временной нетрудоспособности по болезни (16, 22).

Расчет потери от временной нетрудоспособности за год

$$A = a(Mn - Mn),$$

где A — размеры потерь от временной нетрудоспособности по болезни (в руб.);

a — потери рабочего времени в результате временной утраты трудоспособности по болезни (количество дней);

Mn — среднедневная недовыработка продукции в расчете на одного работающего (в руб.);

Mn — среднедневной размер пособий по больничным листам.

Годовая экономия за счет снижения потерь

$$\mathcal{E} = Ad - An,$$

где $\mathcal{E}$ — годовая экономия за счет снижения заболеваемости (в руб.);

Ad — размеры потерь по временной нетрудоспособности до внедрения производственной физической культуры;

An — размеры потерь по временной нетрудоспособности после введения производственной физической культуры.

Общий годовой экономический эффект от внедрения мероприятий производственной физической культуры

$$\mathcal{E}г = (N1 - N2) \times B2 - Eн \text{ 3 ед.,}$$

$$\mathcal{E}г = (C1 - C2) \times B2 - Eн \text{ 3 ед.,}$$

где $\mathcal{E}г$ — экономия приведенных затрат от внедрения мероприятий производственной физической культуры (в руб.);

$C1$ — себестоимость единицы продукции до введения мероприятий производственной физической культуры (в руб.);

$C2$ — себестоимость единицы продукции после введения мероприятий производственной физической культуры (в руб.);

$Eн$ — нормативный коэффициент сравнительной экономической эффективности (для мероприятий по улучшению условий труда и сохранению здоровья трудящихся он равен 0,08);

3 ед. — единовременные затраты, связанные с разработкой и внедрением мероприятий производственной физической культуры (в руб.).

5.4. Некоторые аспекты предупреждения профессиональных заболеваний у педагогов

Большое значение для предупреждения потерь здоровья имеет повышение грамотности учителей школ в этих вопросах. В связи с этим специалисты предлагают выполнять некоторые рекомендации по сохранению здоровья (25).

Стрессовые ситуации в работе учителя

Стресс (точнее — дистресс) является одним из основных негативных факторов в работе учителя. Распространенное понятие «школьного стресса» относится не только к учащимся, но и к учителям. Состояние стресса так же заразительно, как и любые выраженные эмоции. Люди с меланхолическим темпераментом, чувствительной нервной системой легче «заражаются» стрессом; флегматики, люди с сильной волей и твердым характером менее зависимы от состояния окружающих.

Основополагающий элемент нашей образовательной системы — урок сам по себе, является стрессогенным фактором, так как заставляет и учителя, и учеников успеть за 45 мин. решить запланированные задачи. К этому добавляется необходимость одновременно решить несколько общепедагогических задач, которые сами по себе вызывают психическое напряжение, так как решаются с высоким чувством ответственности. Кроме того, любое деловое общение с людьми потенциально стрессогенно. Поэтому умение предупреждать возникновение дистресса относится к необходимой составляющей профессиональной компетенции учителя.

Ниже приведены рекомендации, которых необходимо придерживаться при возникновении напряженной ситуации, угрозе стресса или на начальных стадиях его формирования.

Задержка дыхания на вдохе. На некоторое время (обычно достаточно 10—15 сек.) задержать дыхание, сосредоточившись на себе. При этом можно медленно считать про себя, можно даже закрыть глаза.

Сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд и медленно отпустить. Повторить 2—3 раза с небольшими паузами. Обратит внимание на потепление в кистях, их расслабление и как оно медленно охватывает всю руку.

Мысленно отключиться, от взволновавшей ситуации, минуту-другую заставить себя думать о чем-то совершенно ином, представить себе во всех подробностях какой-то образ, картину природы.

Медленно, с удовольствием потянуться (если позволяет ситуация), «размять» мышцы тела, сделать несколько физических упражнений, самомассаж (особенно полезно промассировать пальцы рук, шейно-

затылочную зону). Вообще, физическая нагрузка — лучший способ избавиться от стресса.

Наряду с физическими упражнениями, хорошим антистрессовым действием обладают *эмоционально-голосовые психотехники*. Улыбнуться, засмеяться, выкрикнуть что-нибудь — хорошая возможность изменить свое состояние.

Люди, для которых типично нахождение в состоянии стресса, отличаются определенными чертами характера. Уже одна особенность этого типа людей — погруженность в работу, сближающая их с «трудоголиками», — свидетельствует о том, что среди педагогов представителей этого типа немало. Для того, чтобы проверить себя на выраженность этих черт личности, можно использовать опросник, в котором предусмотрено 2 варианта ответов: «да» или «нет».

1. Характерно ли для вас заниматься несколькими делами сразу (звонить, поддерживать разговор, делать пометки в блокноте, смотреть телевизор)?

2. Испытываете ли вы во время отдыха чувство вины от сознания, что не все дела еще завершены?

3. Когда говорят другие люди, возникает ли у вас желание прервать их, закончить фразу или каким-либо еще способом ускорить беседу?

4. Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов, вместо того чтобы проявить желание выслушать других людей?

5. Решая какую-либо задачу, стремитесь ли вы закончить ее как можно скорее, чтобы иметь возможность перейти к следующей работе?

6. Ощущаете ли вы, что постоянно чего-то не успеваете?

7. Предпочитаете ли вы в большей степени иметь, нежели быть (т. е. обладать чем-либо или испытывать себя)?

8. Торопливы ли вы в обычной жизни (в еде, разговоре, ходьбе и т. д.)?

9. Вызывает ли у вас раздражение вид слоняющихся без дела людей?

10. Характерно ли для вас состояние физического напряжения?

11. При участии в каком-либо деле вас больше интересует результат, нежели удовольствие от процесса?

12. Трудно ли вам посмеяться над собой?

13. Трудно ли вам передать часть своих полномочий и обязанностей другим?

14. Считаете ли вы почти невозможным, присутствуя на совещании, собрании, не выступить на нем?

15. Заставляете ли вы тех, за кого отвечаете (детей, подчиненных, близких), стремиться к достижению поставленных вами целей, не слишком интересуясь тем, чего хотят они сами?

Оценка результатов проста. Чем на большее число вопросов вы дали положительный ответ, тем в большей степени у вас присутствуют черты «стресс-коронарного типа». Особенно стоит обратить на себя внимание тем, кто ответил утвердительно более чем на 10 вопросов. Вот

некоторые рекомендации для людей с чертами «стресс-коронарного типа».

Отношение к юмору. Людям с таким складом личности нужно стараться больше шутить, смеяться, особенно над собой, например приостановиться, оглянуться и постараться оценить забавную сторону той или иной ситуации, своей работы.

«Расширение горизонтов». Люди с подобным типом личности склонны слишком сильно погружаться в работу. Жизненно важно увеличить время, которое посвящается другим интересам.

Лучшее, понимание других людей. Большинство людей с особенностями этого типа просто не сознают, что окружающие отличаются от них по темпераменту, ценностям, устремлениям и т. д. Важно научиться признавать право окружающих быть другими (самими собой).

Более активная передача полномочий. Невозможно и неправильно пытаться все сделать самостоятельно. Надо научиться передавать полномочия, больше доверять другим людям (что особенно актуально для руководителей).

Уменьшение нагрузок в течение дня. Людям такого типа необходимо стараться все делать немного медленнее, отодвигать подальше окончательные сроки, ходить, перемещаться и говорить с меньшей скоростью, избавляясь от лихорадочного образа жизни.

Большая терпимость по отношению к себе и окружающим. Людям такого типа необходимо внимательнее, терпимее относиться к себе, а не только предъявлять все возрастающие требования. Следует больше прислушиваться к окружающим, позволять им высказаться, не прерывая их. Важно, хотя это и непросто, осознать необходимость просто быть, чувствовать, испытывать наслаждение, вместо того чтобы всегда что-то делать, стремиться к обладанию, приобретению.

Профилактика деформаций позвоночника

Несоблюдение некоторых простых правил оборачивается болями в области позвоночного столба, чувством дискомфорта, нарушениями работы самых разных систем и органов, так как позвоночный столб связан со всем телом нервными окончаниями. Не случайно одним из самых распространенных диагнозов последних десятилетий стал остеохондроз. Ниже приведены рекомендации, касающиеся наиболее распространенных ситуаций, в которых повышается угроза для позвоночника, а значит, для здоровья в целом.

При работе за письменным столом необходимо сидеть прямо, не наклоня вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы. Высоту стула надо отрегулировать так, чтобы сиденье находилось на уровне коленных суставов. Задняя сторона бедра должна лишь слегка давить на край стула. Если давление будет слишком большим, сидеть вскоре станет неудобно, кроме того, затруднится циркуляция крови в нижней части ног. Для уменьшения давления

на заднюю сторону бедра подойдет скамеечка для ног, к тому же ноги получат удобную опору.

В положении «стоя», особенно когда приходится долго стоять (например, на уроке), человек ощущает усталость в спине, плечевом поясе и затылке. Для предупреждения этого следует время от времени вытягивать руки вверх, прогибаться назад и делать глубокий вдох. При потягивании уменьшается чувство усталости и ощущается прилив энергии. При работе «на ногах» или стоянии в очереди рекомендуется менять позу не реже чем каждые 5 мин. Старайтесь опираться то на одну, то на другую ногу, чтобы вес тела на них приходился попеременно. Обязательно меняйте положение ног: походите на месте, переступая с пяток на носки.

Необходимо избегать переохлаждения и сквозняков. Они могут привести к увеличению напряженности прилегающих к позвоночнику мышц, что часто в последующем служит причиной заболевания позвоночника. Физические упражнения для позвоночника необходимо выполнять ежедневно. Важно выбрать подходящие для себя формы физической нагрузки, полезно заниматься ходьбой и плаванием.

При переноске тяжестей также необходимо соблюдать определенные правила, поскольку при этом на поясничный отдел позвоночника приходится большая нагрузка. Женский позвоночник подвержен перегрузкам гораздо больше, чем мужской: физические усилия в работе по дому, беременность и период кормления, когда из женского организма выводится большое количество кальция, — все это ослабляет позвоночник. От переносимых тяжестей могут возникнуть не только боли в спине, но и заболевания внутренних органов, особенно органов малого таза, нарушение обмена веществ, сильные головные боли.

Тяжелую ношу целесообразно разделить по возможности на части, поднимая которые можно не перегружать позвоночник. Груз лучше держать в обеих руках и как можно ближе к себе — в таком случае нагрузка на позвоночник самая незначительная. Поднимая тяжелый груз, следует сгибать ноги в коленных суставах, а не спину. При необходимости перемещать тяжелые вещи на значительные расстояния целесообразнее носить их на спине, например в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо. Такой способ обеспечивает равномерность распределения нагрузки на позвоночник.

Вес сумок, которые носят через плечо, не должен превышать 2—3 кг. Если сумка тяжелее, то переложите часть содержимого в пакет и несите его в другой руке. Вес более 3 кг, даже если он кажется вам незначительным, должен быть распределен с обеих сторон, равномерно. Если нет возможности нести сумки в двух руках, то через каждые три минуты меняйте руки. Очень важно при переноске сумок положение рук. Держа сумки, человек, естественно, сжимает пальцы в кулак. Внешняя часть кулака должна быть развернута вперед, соответственно, согнутые пальцы должны «смотреть» назад. При этом руки невольно слегка отодвигаются от туловища, плечи разводятся назад. В таком положении

любой вес нести и легче, и безвреднее. При таком развороте рук в процессе участвуют не только руки, но и мышцы всего торса. При ежедневном переносе сумок, вес которых достигает пяти килограммов, необходимо приобрести рюкзак или сумки, которые можно носить сзади и фиксировать ремнем по груди, спине и противоположному плечу. После переноса сумок необходимо выполнить потягивание, а в домашних условиях — выполнить это же упражнение в положении лежа или сидя на кресле.

Дополнительное питание для мозга

Педагогическую деятельность относят к умственной, а значит, особое внимание учитель должен уделять работе нервной системы, головного мозга. Рекомендуется использовать витамины, улучшающие работу мозга. Эти витамины помогают уменьшить вредное воздействие избыточной солнечной радиации, электромагнитного облучения, табачного дыма и выхлопных газов, и кроме того, они действуют как биостимуляторы мозга.

Большой вклад в полноценную работу нервной системы, психики и интеллекта вносят витамины *группы В*. Хотя различные витамины этой группы играют разные роли, все они являются частью единого комплекса. Поскольку эти витамины — водорастворимые и не откладываются в организме «про запас», их лучше принимать в случае необходимости несколько раз в течение дня. Витамины В₁, В₆ и В₁₂, обеспечивающие «быстрое включение» психики, содержатся в большом количестве в дрожжах, молоке, злаках и печени.

Некоторые из витаминов, такие как *С, Е и бета-каротин*, из которого образуется *витамин А*, относятся к антиоксидантам — регуляторам окислительных процессов в организме. Они обеспечивают нормальную деятельность организма человека, путем окисления свободных радикалов, которые, избыточно накапливаясь в организме, способствуют развитию атеросклероза, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, злокачественных образований, ишемической болезни сердца. Хорошие источники витамина А — печень рыб и рыбий жир. Бета-каротина много в темно-зеленых и оранжевых овощах и растениях: шпинате, брокколи, листовых свекле и капусте, моркови, тыкве, абрикосах.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, — самый известный из витаминов и самый сильный из водорастворимых витаминов-антиоксидантов. Он активизирует процесс мышления множеством разных способов, в определенном смысле «очищает» спинномозговую жидкость, а также дезактивирует токсичные вещества в организме. Его действие усиливается в сочетании с фолиевой кислотой.

Витамин Е — самый сильнодействующий жирорастворимый антиоксидант. Он защищает мембраны клеток мозга и других органов от повреждения и прекрасно дополняет и нормализует действие витамина С, который в высоких дозах может вызывать повреждения клетки. Орехи и семечки, соевые бобы, нерафинированное масло, яйца

особенно богаты этим витамином. Натуральный витамин Е гораздо более активен, чем синтетический, поскольку одна из двух его форма существует только в природе. Мощной антиоксидантной (антиокислительной) активностью обладают свежевыжатые соки фруктов и ягод, особенно из граната, винограда и цитрусовых. Значительное количество витаминов, помимо сока, обнаружено в белом слое под кожурой цитрусовых. С соками граната и цитрусовых вполне могут соперничать отечественные соки из черноплодной рябины и яблок зимних сортов, а также чеснок, лук, капуста, свекла, морковь. Также полезна редька, репа, редис, в которых обнаружены, кроме антиоксидантов, серосодержащие гликозиды.

Все эти растения успешно используются для профилактики онкозаболеваний. Ценные эфирные масла, обладающие антисептическим, бактерицидным и спазмолитическим действием на желудочно-кишечный тракт человека, помимо чеснока и лука содержит зелень петрушки и сельдерея. Тонизирующие и стимулирующие эффекты, связанные с антиокислительной активностью, подтверждены у экстрактов родиолы розовой, элеутерококка, настоек лимонника, аралии, заманихи, женьшеня, а также бальзамов (эликсиров).

Многие биологически активные вещества содержит чай: и белки, и сахара, и танины, и алкалоиды, и витамины, и эфирное масло. Чай полезен при отравлениях, ослаблении сердечной деятельности и дыхания. Он оказывает вяжущее действие и улучшает пищеварение. Антиоксидантная активность чая зависит от условий, в которых он выращивался, и технологии переработки листа: степени измельчения (гранулированный, мелко- и крупнолистовой), условий сушки, ферментации и хранения. Более высокой антиокислительной активностью отличается зеленый чай высших сортов (элитный). Способность же зеленого чая уменьшать влияние радиоактивных веществ на организм человека объясняется его возможностью связывать стронций-90 присутствующими в чайном листе катехинами. Зеленый чай обладает антимикробным действием, его рекомендуют пить при коликах и диспепсии. Кроме того, такой чай улучшает терморегуляцию организма, освежает в жару, повышает работоспособность, снижает давление и уровень холестерина в крови.

Для полноценного процесса мышления организму требуются также некоторые вещества и микроэлементы. Железо, необходимое для того, чтобы кровь поставляла с помощью эритроцитов в головной мозг кислород, содержится в нежирном мясе, овощах, фруктах, особенно яблоках. Цинк и медь активизируют процесс мышления; организм извлекает их из картофеля, ржи, цветной капусты. Лецитин улучшает память и способность к концентрации, содержится в орехах, яйцах, сливочном масле, макрели и сельди. Кальций и магний укрепляют нервы. Источниками этих элементов являются для нас куриное мясо, йогурт и сыр, а также авокадо и манго.

Заслуженное распространение среди представителей «умственных» профессий получила аминокислота глицин. Ее прием (в таблетках) взрослыми и школьниками стимулирует работу мозга, улучшает память.

Эффективное использование времени отпуска

Законодательством неслучайно предусмотрен для учителя двухмесячный отпуск. Некоторые специалисты считают, что для поддержания высокой работоспособности и предотвращения профессиональных деформаций до выхода на пенсию учителю, кроме длительного ежегодного отпуска, необходимо один раз в 6—7 лет отдыхать от школы не менее полугода. Время отпуска — отличная возможность для компенсации потерь здоровья в течение учебного года. Самый доступный, полезный, почти лишенный противопоказаний и приятный вид восполнения недостатка физической активности — ходьба в индивидуально выбранном темпе в местах с чистым воздухом. Для учителей, проводящих время в школе преимущественно стоя или сидя, такая нагрузка предупреждает заболевания сосудов ног.

Время отпуска — самое удачное для того, чтобы сбросить лишние килограммы. Легко можно наполнить свой рацион свежими овощами и фруктами, отказавшись от избытка жиров, мясных и мучных продуктов. Но и в этом случае надо действовать грамотно. Во-первых, учитывать состояние своего здоровья, особенности пищеварительной системы (кислотность желудочного сока и т. п.), темперамент. Во-вторых, уделять первоочередное внимание психологическим факторам, от которых во многом и зависит избыточная полнота. В-третьих, не пробовать, без консультации с врачом, любые системы голодания.

Другая рекомендация на время отпуска — постараться восстановить свои психологические ресурсы, которые интенсивно истощаются за время работы, в основном за счет полноценного сна. Также необходимо исключить какие — либо мыслительные действия, связанные с работой, и «переключиться» на другие раздражители, вызывающие положительные эмоции. Именно на отдыхе можно научиться выполнять различные упражнения в расслаблении. Отпуск — самое подходящее время, чтобы с учебно-методической литературы и специальных журналов переключиться на другую литературу, что также способствует снятию нервного напряжения. Очень полезно провести хотя бы часть отпуска в путешествиях, проживании в новом для себя месте, обеспечивающим смену впечатлений и событий, новый круг общения.

Профилактика голосовых расстройств

Основная причина голосовых нарушений не только в перенапряжении голосового аппарата, но главным образом в эмоциональных факторах, оказывающих травмирующее действие на психику. Нередко потери голоса бывают при неврозах и неврозоподобных состояниях, когда нарушается равновесие между процессами возбуждения и тор-

можения в центральной нервной системе. Медиками установлено, что около 50 % рабочего времени педагога затрачивается непосредственно на активную работу голосового аппарата: объяснение учебного материала, беседы, лекции. Более 30 % времени употребляется на восприятие чужой речи (ответы студентов, беседы с коллегами). Таким образом, на отдых голосового аппарата приходится лишь 20 % рабочего времени.

Преподавателям необходимо соблюдать основные гигиенические правила и принимать профилактические меры.

1. Нельзя в холодные дни сразу же после окончания занятий выходить на улицу, необходимо 10—15 мин. побыть в помещении.

2. Утомление голосового аппарата возникает при работе в течение 3—4 ч с перерывами 15 мин., восстанавливается же голос за один час покоя. Это относится в основном к педагогам, имеющим стаж работы до 10 лет; преподаватели с большим стажем устают быстрее — через 2—3 ч — и отдыхать должны дольше — до 2 ч. Это необходимо учитывать при составлении расписания и планирования уроков.

3. Избегайте сильного физического перенапряжения накануне большого объема работы, связанного с перенапряжением голосовых связок. Соблюдение режима питания и отдыха также улучшит стойкость голосового аппарата: умеренное питание, спокойный сон являются залогом хорошего самочувствия. Принято считать нормальным сон продолжительностью 8 ч, а при значительном нервном утомлении — 9 ч.

4. Закаливание. Принимая холодные обтирания и обливания, можно добиться устойчивости голосового аппарата. Обтирание может быть общим или частичным, до пояса. Начинать обтирания надо водой комнатной температуры, которая не вызовет неприятных ощущений, и постепенно снижать ее до +10 градусов. Проводить их лучше утром. Другим методом закаливания является мытье ног перед сном холодной водой, начиная с температуры +20 градусов, а затем растирание их досуха махровым полотенцем, до покраснения ног. Для закаливания можно рекомендовать ежедневные полоскания горла прохладной водой, постепенно снижая ее температуру с 18—20 до 12—10 градусов.

5. Нарушение кровообращения в верхних дыхательных путях может быть вызвано не только переохлаждением, но и перегреванием организма. Злоупотребление горячей пищей и напитками (кофе, чай, жирные блюда и т. п.) часто является причиной возникновения упорного воспаления верхних дыхательных путей.

6. К веществам, вредно действующим на верхние дыхательные пути и, следовательно, на голос следует отнести алкоголь, острые приправы, а также шипучие напитки. Курение также негативно влияет на голосовой аппарат. У всех курящих наблюдается поражение реснитчатого эпителия верхних дыхательных путей, что нарушает его транспортную функцию, состоящую в удалении частичек пыли, слизи, микробов из бронхов и трахеи. В результате возникает кашель, еще более травмирующий голосовые складки и другие отделы дыхательных путей. Про-

должительное курение вызывает также чувство сухости в горле и отрицательно отражается на звучании голоса.

7. Нежелательны выступления на открытом воздухе в холодные, ненастные дни. Очень сухой воздух, свойственный помещениям с центральным отоплением, вызывает сухость слизистой оболочки верхних дыхательных путей, поэтому воздух, как в жилых, так и производственных помещениях, надо увлажнять.

8. Очень полезны физические упражнения, укрепляющие органы дыхания и голосовой аппарат. Преподавателям полезно заниматься упражнениями, которые совершенствуют работу дыхательного аппарата, улучшают пластичность скелетных мышц. Это различные упражнения на базе упражнений гимнастики, легкой атлетики, аэробики, плавания, туризма. При систематических занятиях спортом организм крепнет, приобретает устойчивость к любым внешним раздражителям, в результате он становится невосприимчивым к переохлаждению, менее подверженным простудным заболеваниям.

Саморегуляция методом аутогенной тренировки

Аутогенная тренировка представляет собой метод психологического воздействия на собственный организм. За счет самовнушения, применяемого при данной методике, можно достичь максимального расслабления мышечной ткани. Основным элементом аутогенной тренировки является обучение мышечному расслаблению (релаксации), что позволяет снять или уменьшить эмоциональное напряжение, а также получить полноценный отдых за короткий промежуток времени. Аутогенная тренировка предложена Шульцем (18).

Во время занятий важно придать телу удобное положение, исключая какое-либо мышечное напряжение. Предлагается принять одну из следующих трех поз, наиболее удобных для занятий.

Положение сидя — поза кучера. Чтобы принять ее, нужно сесть на стул прямо, распрямить спину, а потом расслабить все скелетные мышцы. Чтобы диафрагма не давила на желудок, не следует слишком сильно наклоняться вперед. Голова опущена на грудь, ноги слегка расставлены и согнуты под тупым углом, руки лежат на коленях, не касаясь друг друга, локти немного округлены — словом, характерная поза кучера, дремлющего в ожидании седока. Глаза закрыты. Данная поза является активной и ее можно принять практически где угодно: дома, на работе, в транспорте и т. д.

Следующие позы относятся к пассивным и их используют, как правило, при занятиях дома.

2. *Положение полусидя*. Занимающийся сидит свободно в мягком кресле, удобно облокотившись на его спинку. Все тело расслаблено, обе руки несколько согнуты в локтевых суставах, лежат ладонями на передней части бедер или на подлокотниках, ноги свободно расставлены, носки немного врозь. Если носки направлены прямо или приподняты, то стадия расслабления еще не наступила.

3. *Положение лежа.* Эта поза используется при занятиях перед сном или непосредственно после него. Занимающийся лежит удобно на спине, голова слегка приподнята, покоится на низкой подушке. Руки, несколько согнутые в локтевом суставе, свободно лежат вдоль туловища ладонями вниз. Для вечерних тренировок желательно принимать ту позу, в которой занимающийся привык засыпать. После того как он примет одно из указанных положений, начинается выполнение специальных упражнений. Для большей сосредоточенности внимания на задании рекомендуется выполнять упражнения с закрытыми глазами.

Для достижения тренирующимся необходимых ощущений, разработано 6 основных стандартных упражнений, выполняемых путем мысленного повторения соответствующих формул самовнушения.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения тяжести. Рекомендуется, заняв исходное положение в одной из трех поз, мысленно спокойно произнести: «Я совершенно спокоен». Потом медленно со спокойной концентрацией внимания 5—6 раз мысленно произнести формулу: «Моя правая рука очень тяжелая» (для левши: «Моя левая рука очень тяжелая»), после чего мысленно произносят один раз: «Я совсем спокоен». Формула повторяется одновременно с фазой выдоха. Необходимо много раз представить себе, что сказанное действительно имеет место. Расслабление мышц правой руки ощущается занимающимися как тяжесть. Для усиления эффекта можно попытаться представить себе, что в правой руке находится гиря, или что на нее давит что-нибудь тяжелое и т. п.

Иногда для контроля можно попытаться несколько приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести. Постепенно, в результате тренировки ощущение тяжести вызывается в противоположной руке, в обеих руках одновременно, в обеих ногах, в руках и ногах одновременно, во всем теле. Первое упражнение считается освоенным, когда человек способен быстро и легко достигать чувство тяжести во всем теле. После этого можно переходить ко второму упражнению.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла. Предварительно вызвать ощущение тяжести и получив четкое ощущение тяжести во всем теле, медленно со спокойной концентрацией внимания 5—6 раз подряд мысленно произнести и представить себе: «Моя правая рука теплая» и один раз: «Я совсем спокоен». Для усиления эффекта представить себе, что отяжелевшая правая рука погружена в теплую воду и т. п. По мере тренированности ощущение тепла, так же как и ощущение тяжести распространяется на обе руки, ноги и на все тело. Для получения более четкого ощущения тепла во всем теле также необходимо пользоваться яркими образными представлениями. Упражнение считается освоенным тогда, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо. Освоив это упражнение, можно переходить к третьему.

Упражнение, направленное на овладение ритмом сердечной деятельности. При выполнении упражнения рекомендуется предварительно

научиться мысленно считать пульс или сердцебиение. Вначале это упражнение выполняется в положении лежа на спине, при этом правую руку прикладывают к области левой лучевой артерии или к области сердца. Для уменьшения мышечного напряжения правой руки под локоть подкладывают какой-либо мягкий предмет (подушку).

Сначала вызывают ощущение тяжести и тепла как было указано выше. Затем переходят к мысленному 5—6-кратному повторению формулы самовнушения: «Сердце бьется спокойно и ровно» и один раз произносят мысленно: «Я совсем спокоен». Это упражнение должно выполняться очень спокойно без какой-либо концентрации внимания на деятельности сердца. Не нужно стремиться ощутить работу своего сердца. Упражнение считается освоенным тогда, когда вырабатывается способность в той или иной мере произвольно изменять ритм сердечной деятельности.

Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма дыхания. Предварительно вызывают ощущение тяжести, тепла и внушают себе, что сердце бьется спокойно, ровно. После этого мысленно 5—6 раз повторяют: «Дышу совершенно спокойно» и один раз: «Я совсем спокоен». Упражнение считается освоенным, если вырабатывается способность спокойно и ритмично дышать в процессе тренировки. Это упражнение несложное и осваивается быстро.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в брюшной полости и в области солнечного сплетения. Это упражнение является наиболее трудным. Солнечное сплетение представляет собой важнейший узел вегетативной нервной системы — «брюшной мозг» и расположено оно позади желудка. Его место можно определить довольно точно, если найти середину между нижним концом грудины и пупком. В этом месте за желудком и находится важнейший центр нервных сплетений, управляющий деятельностью органов брюшной полости и через них существенным компонентами нашего самочувствия и настроения.

Вначале упражнения вызывают ощущения, соответствующие четырем указанным упражнениям. Затем 5—6 раз мысленно повторяют: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» или «Живот прогреет приятным теплом» и один раз мысленно произносят: «Я совсем спокоен». При выполнении этого упражнения внимание должно быть сосредоточено на области солнечного сплетения. Для получения более отчетливых ощущений необходимо, как и в предыдущих упражнениях, пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что на поверхности живота в области солнечного сплетения лежит какой-нибудь теплый предмет и т. п.). Постепенно у занимающегося появляется ясное ощущение тепла в брюшной полости и тогда упражнение считается освоенным.

Упражнение, направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Проведя все вышеописанные упражнения аутогенной тренировки и получив все необходимые ощущения, необходимо мысленно повторить себе 5—6 раз: «Мой лоб приятно прохладен» и один раз

мысленно произносят: «Я совсем спокоен». Это упражнение довольно сложное для освоения. При его выполнении внимание концентрируется на области лба и висков. Для усиления эффекта в этом случае также необходимо пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что лоб приятно обдувается прохладным ветерком или, что на поверхности лба находится прохладная повязка и т. п.). Упражнение считается освоенным, если занимающийся вызывает легкое отчетливое ощущение прохлады в области лба.

Когда эти шесть упражнений достаточно хорошо освоены, предлагается в дальнейшем заменять длинные формулы самовнушения более краткими: «Спокойствие...», «Тяжесть...», «Тепло...», «Сердце и дыхание спокойные...», «Солнечное сплетение теплое...», «Лоб прохладный...». Необходимо подчеркнуть, что концентрация (сосредоточение) внимания во всех случаях носит спокойный «пассивный» характер. Не нужно затрачивать силы на концентрацию внимания. Упражнения аутогенной тренировки должны выполняться спокойно, без излишнего напряжения. Они должны быть приятны для тренирующегося, а не утомлять его.

Каждое новое упражнение повторяют в течение 2 недель по 2—3 раза ежедневно и лишь после того, как было освоено предыдущее. Таким образом, на освоение всех шести упражнений затрачивается 12 недель. Из них первое упражнение выполняется в течение 12 недель, второе — 10, третье — 8, четвертое — 6, пятое — 4, шестое — 2 недель. Наибольший период тренировки таким образом приходится на первые упражнения. Обычная длительность тренировок — от 2—3 минут (вначале) до 5—6 минут и более.

Некоторые рекомендации при возникновении незначительных проблем со здоровьем

Возникновение головных болей. При несильной головной боли наклоните голову, нащупайте выступающий позвонок и потрите его с небольшим усилием в течение 2—3 мин. Медленно и осторожно сделайте пять круговых движений головой вправо, пять — влево. Полностью расслабьте мышцы шеи и позвольте голове «упасть», сделайте это упражнение пять раз. Выпейте сладкий чай или съешьте конфету с фруктовым наполнителем, запейте ее водой. Если головные боли возникают регулярно, надо выяснить причину этих болей и подобрать для себя упражнения, приемы, эффективно снимающие боль.

Большинство головных болей снимается упражнениями на расслабление. Примите удобную позу сидя, расслабьтесь, включите приятную музыку, закройте глаза и выполните упражнения. Наклоните голову вперед и сделайте 4—5 глубоких вдохов и выдохов. Каждый вдох и выдох — на счет десять. Положение головы во время упражнения не меняется. Затем медленно наклоните голову к правому плечу и повторите это дыхательное упражнение. Далее — в положении головы у левого плеча. Затем соедините руки «в замок», положите их ладонями

на лоб и сделайте 2—3 давящих движения, как бы вдавливая скрещенные пальцы в голову. Повторите упражнение столько же раз со стороны затылка и в области шеи.

К боли в области висков может привести напряжение мышц шеи и плечевого пояса при длительном удерживании неправильной позы. Осторожно, легкими круговыми движениями массируя от уха по направлению к глазу кончиками пальцев виски, можно ослабить головную боль.

Следующий прием — самомассаж поглаживающими движениями ото лба через голову к затылку, используя массажные пластинки из дерева или массажные щетки. Движения, очень мягкие и плавные, должны направляться по линиям роста волос, от темени вниз к ушным раковинам, затем от темени к шее. Массаж можно проводить также подушечками пальцев. Спиралевидными движениями помассируйте височную область, от бровей к границе роста волос по восходящей линии. Для достижения тонизирующего эффекта необходимо направление движений по часовой стрелке. При движении пальцев против часовой стрелки эффект будет тормозящий, успокаивающий.

Эффективен «пальцевый душ» — быстрое и легкое постукивание кончиками пальцев в области лба начиная от надбровных дуг. Далее — по волосистой части головы, спускаясь к шее. Облегчает страдания точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1—1,5 мин.

Хорошим методом для уменьшения головной боли является теплая хвойная ванна. Можно использовать и такие травы, как мята, Melissa, бергамот или валериана. После ванны выпейте чашечку свежесваренного чая, в состав которого входит успокоительный травяной сбор: ромашка, липовый цвет, мята. При первых признаках боли помогает кисловатый морс из клюквы, брусники, вода с добавлением сока лимона или молотого имбиря.

Хорошо снимают несильную головную боль и ароматические масла. Масло розы, жасмина или лаванды с бергамотом может ускорить выздоровление. Масло втирайте в виски и в область шеи сзади — там, где начинают расти волосы. Вдыхание аромата масел (ароматерапия) также оказывает выраженный оздоравливающий эффект, но только при правильном индивидуальном подборе ароматических смесей.

Лекарственные препараты следует применять лишь в исключительных случаях, лучше по рекомендации врача. Но при особо интенсивной головной боли можно принять таблетку анальгетика в комбинации с небольшой дозой кофеина (например, в кофе или чай). Однако релаксация и предложенные упражнения обычно в силах заменить таблетки.

Усталость глаз. При усталости глаз закройте глаза и представьте себе луг, заросший сочной зеленой травой. Постарайтесь мысленно сосредоточиться на этой картинке в течение 2—3 мин. Если есть возможность, промойте глаза.

Перенапряжение горла, усталость голосовых связок. С закрытым ртом необходимо сделать несколько мышечных усилий, при которых будет неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Время упражнения — 5—10 сек. Чувство напряжения в подчелюстных мышцах останется еще на 2—3 мин., голос восстановится. Затем необходимо выпить стакан чая с мятой или бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение 1 мин.

Усталость слухового анализатора. Необходимо крепко прижать ладони к ушам и с силой, резко убрать руки, повторив упражнение 5—7 раз.

Усталость поясницы. Необходимо поменять положение тела: при сидении — встать и походить, при стоянии — сесть поудобнее, расслабить мышцы.

При *плоскостопии* необходимо в течение дня несколько раз сменить обувь, чтобы менять нагрузку на свод стопы.

Вопросы и задания для самоконтроля

1. Назовите негативные факторы, влияющие на ухудшение здоровья учителей общеобразовательных школ.
2. С какой целью педагогические работники должны выполнять производственную гимнастику?
3. Назовите основные методические требования к составлению и проведению упражнений производственной гимнастики для педагогических работников.
4. Какие упражнения рекомендуется выполнять педагогическим работникам с целью профилактики профессиональных заболеваний?

Практические работы

Тема. Физкультурные минуты и физкультурные паузы

Практическая работа № 1. Разработка малых форм занятий физическими упражнениями

Учебная цель: формировать умение подбора упражнений для малых форм занятий в условиях учебного дня в общеобразовательной школе

Учебные задачи:

1. Научиться определять наиболее оптимальные упражнения в соответствии с решаемыми задачами.
2. Научиться осуществлять подбор упражнений для физкультурных минут и подвижных перемен.

Задания

1. Определите задачи и направленность гимнастики до начала занятий, физкультурных минут и подвижных перемен.
2. Исходя из решаемых задач, осуществите подбор соответствующих упражнений.
3. Определите организационные условия проведения гимнастики до начала занятий, физкультурных минут и подвижных перемен.

Форма для выполнения работы

Форма занятий	Решаемая задача	Упражнения	Организация выполнения
Гимнастика до занятий			
Физкультурная минута			

Окончание таблицы

Форма занятий	Решаемая задача	Упражнения	Организация выполнения
Физкультурная пауза			
Подвижная перемена В необорудованных помещениях			
В оборудованных помещениях			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Задачи и направленность малых форм занятий (первая задача) должны быть ориентированы на специфику учебной деятельности учащихся школы.

2. Решая вторую задачу, необходимо обеспечивать направленность малых форм занятий.

3. Решая третью задачу, необходимо понимать, что гимнастика до начала занятий и физкультурные минуты проводятся в условиях учебного класса, а подвижные перемены могут проводиться как в школьных коридорах, так и в спортивном зале.

Тема. Проведение «Дней здоровья»

Практическая работа № 2. Планирование проведения «Дня здоровья»

Учебная цель: формировать умение планировать проведения «Дня здоровья» в общеобразовательной школе.

Учебные задачи:

1. Научиться определять наиболее оптимальные средства и организационные условия проведения «Дня здоровья» в общеобразовательной школе.

2. Научиться составлять необходимые документы планирования проведения «Дня здоровья» в общеобразовательной школе.

Задания

1. Определите задачи и направленность конкретного «Дня здоровья» в общеобразовательной школе.

2. Определите программу проведения конкретного «Дня здоровья».

3. Определите организационные и другие педагогические условия проведения этого мероприятия в общеобразовательной школе.

Форма для выполнения работы

Программа (сценарий) проведения «Дня здоровья».....
(указать название)

Регламент	Ответственный	Организационные условия
1.		
2.		

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую задачу, необходимо определить направленность «Дня здоровья» (легкоатлетический кросс, лыжные гонки, подвижные и спортивные игры и т. п.).

2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться предложенной формы:

- в графе «Регламент» указываются хронология (время) проведения мероприятия;
- в графе «Решаемая задача», указываются конкретные действия в соответствии с регламентом;
- в графе «Ответственный» указываются педагогические работники, обеспечивающие мероприятие (классные руководители, учителя физической культуры и др.).

3. Решая третью задачу, следует указать необходимые организационные условия, обеспечивающие решение каждого пункта регламента.

Тема. Планирование и проведение спортивного праздника

Практическая работа № 3. Планирование спортивного праздника

Учебная цель: формировать умение разработки содержания и организационных условий проведения спортивного праздника.

Учебные задачи:

1. Научиться определять необходимое содержание и организационные условия для проведения спортивного праздника в общеобразовательной школе.

2. Научиться планировать привлечение необходимого материального и организационного ресурса для проведения спортивного праздника в общеобразовательной школе.

Задания

1. Определите задачи и направленность конкретного спортивного праздника в общеобразовательной школе.

2. Определите программу проведения спортивного праздника.

3. Определите организационные и другие педагогические условия проведения этого мероприятия в общеобразовательной школе.

Форма для выполнения работы

Программа (сценарий) проведения спортивного праздника (указать название)		
Регламент	Ответственный	Организационные условия
1.		
2.		

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую задачу, необходимо определить направленность спортивного праздника и его тематику («Игры олимпиад», «День Победы», «День защитника Отечества» и др.).

2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться предложенной формы:

- в графе «Регламент» указываются хронология (время) проведения мероприятия;
- в графе «Решаемая задача», указываются конкретные действия в соответствии с регламентом;
- в графе «Ответственный» указываются педагогические работники, обеспечивающие мероприятие (классные руководители, учителя физической культуры и др.).

3. Решая третью задачу, необходимо указать необходимые организационные условия, обеспечивающие решение каждого пункта регламента.

Тема. Планирование работы спортивных секций

Практическая работа № 4. «Планирование работы спортивных секций» (на примере секции по виду спорта)

Учебная цель: формировать умение подбора средств, методов и организационных условий работы спортивных секций в общеобразовательной школе.

Учебные задачи:

1. Научиться определять наиболее оптимальные средства, методы и организационные условия работы спортивных секций в общеобразовательной школе.

2. Научиться определять организационные условия обеспечения работы спортивных секций в общеобразовательной школе.

Задания

1. Определите задачи и направленность спортивной секции в общеобразовательной школе.

2. Исходя из решаемых задач и направленности, осуществите планирование работы спортивной секции.

3. Определите организационные и другие педагогические условия проведения занятий в спортивных секциях.

Форма для выполнения работы

Тренировочный период (неделя, месяц, четверть)	Средства и методы		
	Технико-тактическая подготовка	Физическая подготовка	
		ОФП	СФП
	Соревновательная подготовка		
	Организационная работа		

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую задачу, необходимо определить направленность секции (вид спорта или физкультурно-спортивная деятельность) и решаемые педагогические задачи, исходя из возраста занимающихся.

2. Решая вторую задачу, необходимо придерживаться предложенной формы:

- в графе «Тренировочный период» указываются сроки занятий в зависимости от направленности секции;
- в графе «Средства и методы» указываются выполняемые физические упражнения по разделам подготовки в соответствующие сроки и применяемые методы;
- в графе «Соревновательная подготовка» необходимо указать примерные сроки и статус соревнований;
- в графе «Организационная работа» необходимо указать мероприятия, связанные с обеспечением работы секции (набор, работу с занимающимися и их родителями, обеспечение инвентарем и др.).

Тема. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Практическая работа № 5. Планирование физических упражнений для самостоятельных занятий

Учебная цель: формировать умение подбора средств, методов и для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учебные задачи:

1. Научиться определять наиболее оптимальные средства, методы для самостоятельного выполнения физических упражнений.
2. Научиться определять организационные условия самостоятельного выполнения физических упражнений.

Задания

1. Определите направленность двигательной деятельности в соответствии с тематикой урочных форм занятий.
2. Исходя из направленности, осуществите подбор физических упражнений и методов их выполнения.
3. Определите организационные формы и другие условия самостоятельного выполнения физических упражнений.

Форма для выполнения работы (на примере легкой атлетики)

Направленность упражнений	Средства и методы выполнения	Организационные условия
Легкая атлетика Скоростной бег 60 м	1. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с «захлестыванием голени назад», на прямых ногах, ускорения из различных исходных положений. 2. Стартовый разгон из положения низкий старт. 3. Целостное выполнение скоростного бега на 60 м	Время: Понедельник 17.00—17.45. Место выполнения: спортивное ядро или площадка. Количество повторений — небольшое, с высокой мощностью и скоростью. Целостное выполнение — не более 2 раз

Окончание таблицы

Направленность упражнений	Средства и методы выполнения	Организационные условия
Прыжки в длину	1. Многоскоки, приседания на одной ноге. 2. Отталкивание с трех шагов разбега с приземлением в зоне отталкивания. 3. Упражнения специальной гибкости: круговые движения туловищем, повороты, сгибание ноги в коленном суставе, махи ногами и др.	Воскресенье: 11.00—11.45. Место выполнения: спортивная площадка или в домашних условиях. Количество повторений — небольшое с высокой амплитудой и мощностью

Рекомендации для выполнения заданий

1. При решении первой задачи необходимо ориентироваться на школьную программу по физической культуре, определив раздел подготовки и конкретную направленность упражнений. В таблице показаны задания на примере легкой атлетики.

2. При подборе упражнений необходимо ориентироваться на реальные возможности выполнения упражнений исходя из климатических и бытовых условий, приблизив при этом предлагаемые упражнения к разделу подготовки и направленности.

3. Организационные формы и условия должны в основном регламентировать время, место занятий и методические рекомендации для выполнения упражнений.

Тема. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования)

Практическая работа № 6. Планирование Спартакиады школы

Учебная цель: формировать умение планирования системы внутришкольных соревнований.

Учебные задачи:

1. Понимать Спартакиаду как систему комплексных соревнований, имеющих зависимость от урочных форм физической культуры и межшкольных соревнований.

2. Научиться планировать соревнования Спартакиады школы — составлять «Положение о Спартакиаде».

Задания

1. Определите количество соревнований и участвующие в них учебные классы.

2. Осуществите планирование графика проведения соревнований.

3. Исходя из графика, раскройте пункты «Положения».

Форма для выполнения работы

Положение о проведении Спартакиады

Цель и задачи

Участники соревнований

*Руководство проведением соревнований
Программа Спартакиады*

№	Вид спорта	Сроки проведения	Участники	Место проведения	Ответственный
1					
2					
3					

Определение победителей

Награждение победителей

Подача заявок

Финансирование

Рекомендации для выполнения заданий

1. При решении первой задачи необходимо понимать, что соревнования должны иметь привязку к урокам физической культуры, не все учебные классы могут принимать участие в соревнованиях, количество соревнований не должно быть чрезмерным и т. п.

2. График соревнований должен соответствовать содержанию уроков физической культуры и календарному планированию с учетом.

3. Конкретизируя основные пункты «Положения», необходимо понимать, что под конкретное соревнование будет разрабатываться отдельное «Положение».

Тема. Спартакиада школы (внутришкольные соревнования)

Практическая работа № 7. Планирование внутришкольного соревнования

Учебная цель: формировать умение планирования внутришкольных соревнований.

Учебные задачи:

1. Понимать систему внутришкольных соревнований — Спартакиады.

2. Научиться планировать отдельное школьное соревнование.

Задания

1. Определите разновидность внутришкольного соревнования и его место в системе соревнований

2. Составьте «Положение о соревновании»

Форма для выполнения работы

Положение о проведении соревнования.....

Цель и задачи

Время и место проведения

Участники соревнования

Программа (регламент) проведения соревнования

Награждение

Порядок подачи заявок

Рекомендации для выполнения заданий

1. При решении первой задачи необходимо понимать место конкретного соревнования в системе соревнований: учебные классы, время проведения, состав упражнений и др.

2. Составляя «Положение», необходимо придерживаться установленной формы, подробно раскрывая каждый пункт, особенно «Программа (регламент) проведения соревнования».

Тема. Профилактика профессиональных заболеваний учителей общеобразовательных школ

Практическая работа № 8. Разработка производственной гимнастики для педагогических работников

Учебная цель: формировать умение подбора упражнений производственной гимнастики для учителей общеобразовательных школ.

Учебные задачи:

1. Научиться определять наиболее оптимальные упражнения в соответствии с решаемыми задачами.

2. Научиться осуществлять подбор упражнений для вводной гимнастики, физкультурных минут и пауз.

Задания

1. Определите задачи и направленность вводной гимнастики, физкультурных минут и пауз.

2. Исходя из решаемых задач, осуществите подбор соответствующих упражнений.

3. Определите организационные условия проведения вводной гимнастики, физкультурных минут и пауз.

Форма для выполнения работы

Форма занятий	Решаемая задача	Упражнения	Организация выполнения
Вводная гимнастика			
Физкультурная минута			
Физкультурная пауза			

Рекомендации для выполнения заданий

1. Решая первую и вторую задачи, необходимо учитывать специфику работу конкретного учителя и особенности производственной деятельности, по отношению к которой осуществляется подбор упражнений.

2. Решая третью задачу, необходимо понимать, что производственная гимнастика проводится в условиях рабочего места учителя.

Тема. Самостоятельные оздоровительные занятия физическими упражнениями

Практическая работа № 9. Разработка самостоятельных оздоровительных занятий для педагогических работников.

Учебная цель: формировать умение подбора упражнений оздоровительного характера для самостоятельных занятий учителями общеобразовательных школ

Учебные задачи:

1. Научиться определять риски получения профессиональных заболеваний исходя из специфики производственной деятельности учителя.
2. Научиться определять наиболее оптимальные упражнения в соответствии с решаемыми задачами.
3. Научиться осуществлять подбор упражнений как комплекс профилактических мер на определенный промежуток времени.

Форма для выполнения работы

Специфика профессиональной деятельности: Направленность профилактики профессиональных заболеваний: Временной промежуток:		
Решаемая задача	Упражнения	Организация выполнения

Рекомендации для выполнения заданий

1. При решении первой задачи необходимо определить наиболее опасные факторы влияния на здоровье конкретной категории педагогов, направленность физических упражнений и промежуток времени их выполнения.
2. Решая вторую и третью задачу необходимо обеспечить направленное воздействие упражнений как комплекса мер, направленных на профилактику профессиональных заболеваний.

Литература

1. Антонова, Я. Г. Социально-педагогические условия, необходимые для организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / Я. Г. Антонова // Теория и практика физической культуры. 2008. № 3. С. 51.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник с практикумом / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017.
3. Баранов, В. М. Физические упражнения в режиме труда / В. М. Баранов. — Киев : Здоровье, 1984.
4. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М., 1990.
5. Внеурочная деятельность: теория и практика. 1—11 классы / Сост. А. В. Енин. — 2-е изд. — М. : ВАКО, 2017.
6. Воронков, В. В. Школьная секция баскетбола / В. В. Воронков, Б. И. Туркунов // Физическая культура в школе. 2007. № 1. С. 73—77.
7. Брыксина, З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков : учеб. пособие для студ. пед. вузов / З. Г. Брыксина, М. Р. Сапин. — М. : Изд. центр «Академия», 2004.
8. Гриненко, М. Ф. Путь к здоровью / М. Ф. Гриненко. — М. : ФиС, 1978.
9. Горбунов, Н. П. «Функциональное состояние школьников в процессе адаптации в учебной деятельности» / Н. П. Горбунов // Педагогика. 2005. № 6. С. 9—13.
10. Динейка, К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка / К. Динейка. — Минск : Полымя, 1981.
11. Зданович, О. С. Школьный спортивный клуб как инновационная форма дополнительного образования / О. С. Зданович // Технология физического воспитания подрастающего поколения : сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. — Чайковский : Чайковский ГИФК, 2009. — С. 26—28.
12. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для высш. учеб. заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — М. : Академия, 2010.
13. Каинов, А. Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / А. Н. Каинов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Волгоград : Учитель, 2018.
14. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие для вузов физической культуры и спорта / А. А. Красников. — М. : Физическая культура, 2005.

15. Косилина, Н. И. Производственная гимнастика / Н. И. Косилина, А. П. Колтановский. — М. : ФиС, 1983.
16. Косилина, Н. И. Гимнастика в режиме рабочего дня / Н. И. Косилина, С. П. Сидоров. — М. : Знание, 1988. — 96 с.
17. Лищук, В. А. Технология повышения личного здоровья / В. А. Лищук, Е. В. Мосткова; под ред. В. И. Покровского. — М. : Медицина, 1999.
18. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — М. : Физкультура и спорт, 1991.
19. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. — М. : Просвещение, 1989.
20. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (ред. от 25.12.2013).
21. Петрунина, С. В. Основы производственной гимнастики : методические рекомендации / С. В. Петрунина (и др.). — Пенза : ПГУ, 2015. — 53 с.
22. Семенов, В. Б. Секция баскетбола в школе / В. Б. Семенов. — М. : Чистые пруды, 2010.
23. Смирнов, Н. К. Валеология / Н. К. Смирнов // Энциклопедия традиционной медицины. — М., 2002.
24. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. — М. : АРКТИ, 2003.
25. Теория и методика избранного вида спорта : учеб. пособие для вузов / Т. А. Завьялова (и др.) ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017.
26. Ушаков, А. И. Особенности внеклассной работы по физической культуре со школьниками десяти лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. И. Ушаков. — Малаховка, 2009. — 24 с.
27. Уткин В. Л. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья / В. Л. Уткин, В. И. Бондин. — М. : Физкультура и спорт, 1990.
28. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер (и др.). — М. : Издательство Юрайт, 2017.
29. Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. — М., 1982.
30. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2003.
31. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования : текст с изм. и доп. на 2011 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. — М. : Просвещение, 2011.

32. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования : текст с изм. и доп. на 2011 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. — М. : Просвещение, 2011.

33. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет : справ. изд. — 2-е изд., стер. — М. : Химия, 1999.

Наши книги можно приобрести:

Учебным заведениям и библиотекам:
в отделе по работе с вузами
тел.: (495) 744-00-12, e-mail: vuz@urait.ru

Частным лицам:
список магазинов смотрите на сайте urait.ru
в разделе «Частным лицам»

Магазинам и корпоративным клиентам:
в отделе продаж
тел.: (495) 744-00-12, e-mail: sales@urait.ru

Отзывы об издании присылайте в редакцию
e-mail: gred@urait.ru

Новые издания и дополнительные материалы доступны
в электронной библиотеке biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Учебное издание

**Алхасов Дмитрий Сергеевич,
Пономарев Андрей Константинович**

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебник для академического бакалавриата

Формат 70×100^{1/16}.
Гарнитура «Charter». Печать цифровая.
Усл. печ. л. 13,66.

ООО «Издательство Юрайт»
111123, г. Москва, ул. Плеханова, д. 4а.
Тел.: (495) 744-00-12. E-mail: izdat@urait.ru, www.urait.ru