

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

---

---

**ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ**  
**ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ**

**Учебно-методическое пособие**

**ПЕНЗА 2017**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Пензенский государственный университет» (ПГУ)

Легкоатлетическая направленность  
физкультурно-оздоровительных занятий  
со студентами

Учебно-методическое пособие

С о с т а в и т е л и :  
С. В. Петрунина, С. М. Хабарова

Пенза  
Издательство ПГУ  
2017

УДК 796.4  
ЛЗ9

**Р е ц е н з е н т**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры «Циклические виды спорта»  
Пензенского государственного университета  
*А. Н. Иванов*

**ЛЗ9**      **Легкоатлетическая направленность физкультурно-оздоровительных занятий со студентами : учеб.-метод. пособие / сост.: С. В. Петрунина, С. М. Хабарова. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2017. – 48 с.**

Представлен практический материал по физкультурно-оздоровительной работе со школьниками для будущих воспитателей, классных руководителей.

Издание подготовлено на кафедре «Физическое воспитание» ПГУ и предназначено для обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» и преподавателей, заинтересованных в повышении уровня физической подготовленности доступными средствами легкой атлетики.

**УДК 796.4**

© Пензенский государственный университет, 2017

## Содержание

Предисловие.....	4
Введение.....	5
1. Физкультурно-оздоровительная направленность легкоатлетических занятий со студентами.....	6
1.1. Ходьба и бег.....	7
1.2. Прыжки и метания.....	11
1.3. Различные многоборья.....	12
2. Традиционные формы физкультурно-оздоровительной работы в вузе.....	14
2.1. Учебные занятия.....	14
2.2. Гимнастика до учебных занятий.....	15
2.3. Физические упражнения в течение учебного дня.....	16
2.4. Самостоятельные тренировочные занятия.....	17
3. Методика самостоятельных физкультурно-оздоровительных форм.....	18
Заключение.....	30
Библиографический список.....	31
Приложение 1.....	31
Приложение 2.....	37

## **Предисловие**

Реализация программы подготовки бакалавров и переход на индивидуально-ориентированное обучение предполагают обновление учебно-методической литературы в соответствии с современными требованиями.

Студенты в процессе обучения должны овладеть основными средствами и методами укрепления и сохранения физического здоровья, уметь реализовать знания, полученные на занятиях по дисциплине «Физическая культура», в будущей профессиональной деятельности.

В данном издании мы предлагаем рассмотреть доступные средства легкоатлетической направленности для достижения оздоровительного эффекта и для оптимизации работоспособности студентов.

## Введение

Укрепление здоровья молодежи и студентов является важным направлением деятельности всех уровней законодательной и исполнительной власти Российской Федерации в сфере социальной политики и образования.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения понятие «здоровье» характеризуется «не только как отсутствие болезни или физического недуга, но и как полное физическое, социальное и психологическое (духовное) благополучие человека».

Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях – наиболее характерный критерий здоровья.

Многочисленными научными исследованиями доказано, что здоровье человека только на 10–15 % зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15–20 % – от генетических факторов, на 20–25 % – от состояния окружающей среды и на 50–55 % – от условий и образа жизни.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения. По данным различных исследований, лишь около 10 % молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, в результате снижается и производственный потенциал общества. По статистическим данным Роспотребнадзора, Пензенская область вошла в тройку российских регионов, жители которых чаще других страдают ожирением. Специалисты назвали одной из главных причин низкую физическую активность (по данным СМИ, 2017 г.).

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями, которые свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Кроме оздоровительного эффекта, физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на человека (повышается не только физическая, но и умственная работоспособность), позволяют повысить уровень физических качеств, содействуют формированию и дальнейшему совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков [14].

# **1. Физкультурно-оздоровительная направленность легкоатлетических занятий со студентами**

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию различных дегенеративных заболеваний. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в повседневном учебном процессе и в быту студентов.

Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энерготрат. Минимальная величина суточных энерготрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0–9,0 МДж (1200–1900 ккал); остальные энерготраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т.д. (энергия основного обмена). В экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энерготрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Для компенсации недостатка энерготрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 ккал в сутки (или 2000–3000 ккал в неделю). В настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энерготрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого

для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК (максимального потребления кислорода) у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой по причине малоподвижного образа жизни. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. Таким образом, двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем.

## **1.1. Ходьба и бег**

Наиболее часто профилактико-оздоровительный эффект физической тренировки связывают с применением упражнений умеренной интенсивности (аэробной направленности). В связи с этим получили широкое распространение рекомендации к использованию с оздоровительной целью циклических упражнений (бег, езда на велосипеде, гребля, ходьба на лыжах и др.). Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы (1/5–1/2 и более мышечной массы), требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы. А хорошее состояние этих систем составляет основу здоровья человека. Большинство специалистов рекомендуют преимущественное (до 90–100 %) использование в программах оздоровительной тренировки упражнений на выносливость.

**Оздоровительная ходьба** – самый доступный вид физических упражнений. Она может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоподвижный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие ходьбы заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

Ходьба как средство сохранения здоровья была внесена в медицинские трактаты уже в IV в. до н.э. Диоклес рекомендовал еще в те далекие времена совершать перед восходом солнца прогулку протяженностью 1–2 км.

При занятиях ходьбой в зависимости от темпа и вида ходьбы энерготраты возрастают в 3–10 раз.

В состоянии покоя человек тратит в среднем 1,5 ккал/мин энергии. При ходьбе со скоростью 5–6 км/ч человек массой 54 кг тратит 4,2 ккал/мин, 72 кг – 5 ккал/мин, 90 кг – 6,1 ккал/мин. Иначе говоря, расход энергии при обычной ходьбе увеличивается не меньше чем в 3–4 раза.

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы:

1. Медленная ходьба (скорость до 70 шаг/мин) в основном рекомендуется больным, выздоравливающим после инфаркта миокарда или страдающим выраженной стенокардией. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта.

2. Ходьба со средней скоростью в темпе 71–90 шаг/мин (3–4 км/ч) в основном рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, тренирующий эффект для здоровых людей невысок.

3. Быстрая ходьба в темпе 91–110 шаг/мин (4–5 км/ч) оказывает тренирующий эффект на здоровых людей.

4. Очень быстрая ходьба в темпе 111–130 шаг/мин оказывает очень мощное тренирующее воздействие. Однако не все, даже здоровые, выдерживают этот темп в течение более или менее продолжительного времени.

В зависимости от скорости ходьбы и массы тела занимающегося расходуется от 200 до 400 ккал в час и более.

Тренировочный эффект ходьбы определяется учащением пульса. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в процессе ходьбы, используемой в оздоровительной физической культуре для эффективного воздействия на сердечно-сосудистую систему, должна быть в пределах 65–80 % от максимальной ЧСС для каждого возраста. Максимальная частота пульса вычисляется по формуле: 220 минус возраст.

Нагрузки менее низкой интенсивности не вызывают необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение. Воздействие оздоровительной ходьбы одинаково у мужчин и женщин. Оздоровительный эффект ходьбы может быть достигнут в любом возрасте.

Для реализации оздоровительного воздействия ходьбы необходимо учитывать три показателя: время ходьбы, ее скорость и расстояние.

На первых занятиях продолжительность дистанции может составлять около 1,5 км, а в последующем она увеличивается через каждые два занятия по 300–400 м, доводя дистанцию до 4,5–5,5 км. Сначала можно ходить по ровной, а затем по пересеченной местности; начинать следует с медленного темпа, а впоследствии при отсутствии стеснения в груди, болей в области сердца, сердцебиений, головокружений и подобных симптомов переходить к среднему и быстрому темпу. Продолжительность первых занятий составляет в среднем 25 мин, в последующем она возрастает до 60 мин. Количество занятий в неделю 4–5.

Определить физическое состояние занимающихся оздоровительной ходьбой и степень подготовленности их сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам можно с помощью трехмильного теста ходьбы, предложенного американским специалистом К. Купером. Если занимающийся способен пройти расстояние 5 км примерно за 45 мин, то можно переходить к оздоровительному бегу [5, 19].

**Оздоровительный бег** оказывает всестороннее воздействие на все функции организма, на дыхательную и сердечную деятельность, на костно-мышечный аппарат и психику. Недаром в Древней Элладе был рожден лозунг: «Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!»

Главное отличие оздоровительного бега от спортивного заключается в скорости. Специалисты считают, что для оздоровительного бега скорость колеблется в пределах 7–11 км/ч. Более медленный бег требует большего расхода энергии, чем ходьба, а значит, неэкономичен и утомителен. Более быстрый бег вызывает слишком большое напряжение функций кровообращения.

Режим тренировки в беге может быть различным в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся. Одинаковым для всех остается только одно требование – постепенность, обеспечивающая приспособление организма к возрастающей тренировочной нагрузке. В процессе занятий необходимо в первую очередь следить за пульсом. Для начинающих пульс в среднем не должен превышать 120–130 уд./мин, для лиц среднего возраста и практически здоровых людей – 130–140 уд./мин, а для молодых – 150–160 уд./мин.

Хорошим правилом для регулирования темпа бега и длины дистанции служит так называемый «разговорный тест»: если во время бега занимающиеся могут разговаривать, то, значит, все в порядке: бег мож-

но продолжать в том же темпе и не прерывать его. Если же говорить во время бега трудно, следует замедлить темп и перейти на ходьбу.

Во время медленного бега расход энергии составляет от 600 до 800 ккал в 1 ч. Такая нагрузка в сочетании с разумным ограничением в питании способствует ликвидации избыточной массы тела.

Скорость оздоровительного бега в зависимости от индивидуальных особенностей может варьироваться (1 км за 5–10 мин), а продолжительность его может быть доведена до 60 мин и более. Однако для получения тренирующего и оздоровительного эффекта достаточно и 15–30-минутных пробежек.

Существует множество самых разнообразных схем оздоровительных беговых тренировок. Но, как правило, нагрузка в них дозируется (по продолжительности бега или пробегаемому расстоянию) исходя из возраста занимающегося, его физической подготовленности, времени, в течение которого человек регулярно занимается бегом.

Определить физическое состояние занимающихся оздоровительным бегом и степень подготовленности их сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам можно с помощью 12-минутного бегового теста, предложенного К. Купером [19]. Тест заключается в следующем: необходимо преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Перед тестом надо провести разминку, а уже потом выполнять задание. Критерии оценки степени физической подготовленности представлены в табл. 1.

Таблица 1

**12-минутный тест ходьбы и бега по Куперу**

Степень физической подготовленности	Дистанция (км)	
	13–19 лет	20–29 лет
Очень плохо	Юн. – меньше 2,1 Дев. – меньше 1,6	Муж. – меньше 1,95 Жен. – меньше 1,55
Плохо	Юн. 2,1–2,2 Дев. 1,6–1,9	Муж. 1,95–2,1 Жен. 1,55–1,8
Удовлетворительно	Юн. 2,2–2,5 Дев. 1,9–2,1	Муж. 2,1–2,4 Жен. 1,8–1,9
Хорошо	Юн. 2,5–2,75 Дев. 2,1–2,3	Муж. 2,4–2,6 Жен. 1,9–2,1
Отлично	Юн. 2,75–3,0 Дев. 2,3–2,4	Муж. 2,6–2,8 Жен. 2,15–2,3
Превосходно	Юн. – больше 3,0 Дев. – больше 2,4	Муж. – больше 2,8 Жен. – больше 2,3

## 1.2. Прыжки и метания

**Прыжки** в высоту и в длину являются естественным и рациональным способом, при помощи которого преодолевают вертикальные и горизонтальные препятствия. Эти упражнения развивают мышцы поясничной области, спины, ног. Занятия прыжками улучшают нервно-мышечную реакцию. С их помощью вырабатывается умение мгновенно концентрировать свои усилия, ориентироваться в пространстве; развиваются такие двигательные качества, как быстрота, сила, ловкость. Особенностью прыжков являются кратковременные мышечные усилия «взрывного» характера. Велико и воспитательное значение в преодолении чувства страха, воспитание решимости. При преодолении планки или горизонтального препятствия прекрасно развиваются глазомер и мышечное чувство. Прыжок требует участие большого количества мышц при значительных нервных затратах, что делает его сильнодействующим на организм физическим упражнением. Учитывая значительную нагрузку на опорный аппарат, необходимо строго дозировать количество всех видов прыжков. Вполне естественно, что такой эмоциональный вид физических упражнений, как прыжки, занимает важное место на занятиях физической культуры. Сами прыжки через препятствие и система прыжковых заданий развивают столь важное качество, как прыгучесть. Не приходится говорить о значимости прыжковых упражнений и для развития вестибулярного аппарата, «полетной» координации.

Как и в других видах легкоатлетических упражнений, система обучения прыжкам состоит из постепенно усложняющихся видов упражнений и задач. Основное место среди этих упражнений занимают два вида легкоатлетических прыжков – в длину и высоту.

**Метания** – это легкоатлетические упражнения, требующие кратковременных, но значительных усилий, нередко называемых «взрывными». Применение упражнений в метании помогает развитию таких двигательных качеств, как сила, быстрота и ловкость, успешно содействует гармоничному физическому развитию студентов. Характерной для метания является активная работа всех основных мышечных групп ног, туловища и плечевого пояса. Упражнения в метаниях производятся быстро, по большой амплитуде и требуют точности и согласованности действий.

В легкой атлетике различают три вида метаний. Легкие снаряды (малый мяч, граната, дротик, копье) метают с прямолинейного разбега броском из-за головы, более тяжелые (диск разного веса) метают по дуге через сторону, используя вращение метателя вокруг оси для создания скорости, а очень тяжелые снаряды (ядра различного веса) толкают.

Метание диска изучают только на секционных занятиях. Этот вид метания представляет ценность как упражнение, с помощью которого развивается координация движения и чувство равновесия при выполнении вращательных движений со снарядом. Возможность тренировки вестибулярного аппарата, умение ориентироваться и совершать определенные действия при вращении делают это упражнение весьма желательным для общего физического развития.

Наряду с метанием легкоатлетических снарядов широко применяются метания вспомогательных снарядов и предметов (набивные и надувные мячи, мешочки с песком, камни).

Метание малого мяча и гранаты является основным видом метания в учебных заведениях разного уровня, а также входит в комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **1.3. Различные многоборья**

Существует большое количество видов многоборий, включающих в свой состав легкоатлетические упражнения, например: дуатлон, триатлон, многоборье ГТО, семиборье и др. Многоборьем эти виды называются потому, что состоят из состязаний в нескольких двигательных действиях.

Цель многоборья – развитие у занимающихся основных физических качеств и прикладных навыков. Особенностью многоборья является его доступность, оздоровительная направленность и возможность заниматься им лицам различного возраста, пола, подготовленности и интересов.

Многоборье ГТО позволяет соревноваться и детям, и взрослым, конечно, с учетом их возрастной категории.

В России проводится множество соревнований по многоборьям. В многоборья включены упражнения из легкой атлетики, плавания, гимнастики, лыжного спорта, пулевой стрельбы, спортивных игр, гиревого спорта. Чтобы добиться успеха в этих соревнованиях, необходимо обладать всесторонним физическим развитием. Соревновательные упражнения требуют преимущественно проявления одного из пяти физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости.

В массовый спорт на современном этапе широко внедряется обновленный комплекс ГТО. Достижения в соревнованиях по многоборью ГТО показывают качество работы студента на занятиях по физической культуре, а также на секционных и самостоятельных занятиях.

## **Контрольные вопросы**

1. Расчет максимальной частоты пульса.
2. Самоконтроль за физической подготовленностью.
3. Разновидности ходьбы и ее влияние на организм человека.
4. Разновидности бега и его влияние на организм человека.
5. Легкоатлетические упражнения «взрывного» характера.
6. Особенности многоборной подготовки.

## **2. Традиционные формы физкультурно-оздоровительной работы в вузе**

Физическая культура является обязательной дисциплиной в высших образовательных учреждениях.

Основной формой физкультурно-оздоровительной работы являются учебные занятия. Они могут быть учебно-методические, практические, контрольные.

Теоретический раздел программы излагается студентам в форме лекций (в отдельных случаях на групповых занятиях) или на учебно-методических занятиях.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- физических упражнений в режиме дня студента (утренняя зарядка);
- занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительно-физкультурных и спортивных внутри вуза и вневузовских мероприятий (спортивные соревнования и физкультурные праздники).

### **2.1. Учебные занятия**

Оздоровительный эффект на организм студентов оказывают практические занятия физической культурой. Если эти занятия проводятся на свежем воздухе, эффект воздействия усиливается. А занятия легкоатлетической направленности проходят чаще всего на свежем воздухе, необходимо только одеваться по погоде.

По структуре учебные занятия состоят из трех или четырех частей: вводной, подготовительной (или вводно-подготовительной), основной и заключительной.

В вводной части решаются организационные задачи, создается представление о том, чему будет посвящено занятие.

В подготовительной части решаются задачи, связанные с подготовкой организма студентов к предстоящей работе в основной части. С этим справляются общая и специальная разминки. Общая разминка приводит в хорошо разогретое состояние весь организм студентов, а специальная готовит дополнительно мышечные группы, которые будут

непосредственно участвовать в решении задач основной части занятия. Продолжительность подготовительной части – до 30 мин.

Основная часть решает главные задачи занятия и может быть простой или сложной. Простой основной частью будут решаться однотипные задачи (например, кроссовый бег 3–5 км или двусторонняя игра в футбол). Сложная основная часть будет состоять из разнообразных упражнений, которые могут потребовать дополнительной разминки (например, прыжки в длину и силовые упражнения на руки и туловище). Продолжительность основной части – 45–50 мин.

Заключительная часть занятия решает задачи, связанные с приведением организма студентов в спокойное состояние после нагрузки. Это позволяют сделать упражнения на растягивания мышц, спокойная ходьба, дыхательные упражнения. Продолжительность заключительной части – 10 мин.

Эффект физкультурного занятия зависит от объема и интенсивности выполненной работы. Есть такое понятие, как «моторная плотность» занятия, оно определяется отношением времени, затраченного на выполнение двигательного действия к общей продолжительности занятия, и умножается на 100 %. Моторная плотность – один из важных критериев для определения качества занятия. Хорошая моторная плотность может составлять 70–80 %. Она зависит от разных факторов, среди которых уровень физической подготовленности занимающихся, задачи, которые решает учебное занятие.

Для оценки педагогического эффекта занятия на студентов существует еще один критерий – общая плотность занятия. Она определяется отношением педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности занятия, умноженным на 100 %. В идеале общая плотность занятия должна быть стопроцентной. Чтобы было так, не следует допускать незапланированных перерывов или простоев на учебном занятии. К педагогически оправданным затратам времени относятся организационные мероприятия с занимающимися на занятии, объяснения и показ упражнений, остановки для исправления ошибок, необходимый отдых и другие действия, направленные для решения конкретных задач занятия.

## **2.2. Гимнастика до учебных занятий**

Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы. Ее цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все ор-

ганы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма занимающихся в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня, физически укрепляет и совершенствует студентов.

По мнению ряда специалистов, эта форма является наиболее сложной. В то же время опыт показывает, что при соблюдении всех необходимых организационных и методических условий трудностей можно избежать. Главное условие – это глубокое осознание значимости утренней гимнастики студентами.

Гимнастика до занятий решает следующие специфические задачи: организует студентов в начале учебного дня, повышает работоспособность на первых парах, закаливает организм, дает мощный оздоровительный эффект, если зарядка проходит на улице и включает в себя ежедневное пробегание от 500 м до 2 км, а уже потом содержит комплекс из 5–8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения зарядки – 15–25 мин, она зависит в первую очередь от длины дистанции бега. А длина дистанции зависит от уровня подготовленности занимающихся.

### **2.3. Физические упражнения в течение учебного дня**

Учебная деятельность требует от студентов большого нервного напряжения, в результате чего в клетках коры головного мозга происходят изменения, снижающие их функциональные возможности и работоспособность. Во время учебных занятий по самоподготовке нагрузку испытывают органы зрения, мышцы туловища, особенно спины и шеи, мышцы кисти пишущей руки, даже если приходится печатать на компьютере. Ограничение амплитуды движений приводит к ухудшению подвижности плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ограничивается подвижность грудной клетки, что, в свою очередь, изменяет частоту и глубину дыхания. Вследствие этого нарушается поступление кислорода к органам, прежде всего в головной мозг, что приводит к преждевременному утомлению.

Признаки утомления на время могут отступить, если дать возможность отдохнуть. С этой целью в школе учителя проводят со школьниками физкультминутки и физкультпаузы. Также и в студенческом возрасте рекомендуется делать перерыв на физкультурные минутки во время занятий по самоподготовке. Такой перерыв поспособствует восстановлению умственной работоспособности, будет препятствовать нарастанию утомления, снизит статическую нагрузку, предупредит нарушение осанки.

Физкультурные минутки – это активный отдых, который проводится на самостоятельных занятиях по подготовке к семинарам и экзаменам для того, чтобы уменьшить утомление, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать прилив кислорода в мозг, что может повысить способность к восприятию учебного материала.

Во время продолжительных занятий по самоподготовке, например, в период экзаменационной сессии, студент сидит над учебниками 5–6 и более часов, рекомендуется сделать перерыв на физкультпаузу.

Физкультурные паузы – перерыв на физические упражнения продолжительностью 20–30 мин через 3–4 ч статичной работы. Физкультурные паузы могут проходить на спортивной площадке во дворе или в домашних условиях в зависимости от обстоятельств.

Физкультурная пауза позволяет добиться благоприятной динамики умственной работоспособности в течение дня без потерь для здоровья, и даже наоборот.

## **2.4. Самостоятельные тренировочные занятия**

Возраст студента дневного отделения находится в диапазоне 18–29 лет. В этом возрасте сохраняется высокий уровень тренируемости двигательных функций, их силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта. Наиболее распространенными средствами самостоятельных физкультурно-оздоровительных тренировочных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спорта: ходьба; бег; дорожки здоровья; плавание; ходьба и бег на лыжах; велосипедные прогулки; катание на роликовых коньках; ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика; спортивные и подвижные игры; туристические походы. Нетрудно догадаться, что наиболее доступными из перечисленных являются упражнения легкоатлетической направленности – ходьба и бег. Для них не требуется специального оборудования, и в то же время они легко дозируются и варьируются и могут быть весьма эффективны. Не случайно легкая атлетика является «королевой спорта».

### **Контрольные вопросы**

1. Формы занятий физическими упражнениями и их значения.
2. Структура учебного занятия.
3. Общая и моторная плотность занятия.
4. Суть и содержание самостоятельного тренировочного занятия.

### 3. Методика самостоятельных физкультурно-оздоровительных форм

Самостоятельное занятие физкультурно-оздоровительными упражнениями – ускоренное развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма студента, показатель его зрелости.

Ниже мы рассмотрим те формы физической культуры, которые чаще всего используются студентами в повседневной жизни.

**Утренняя зарядка** включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплекс утренней гимнастики включают упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Очень хорошо начинать утро с непродолжительной пробежки (0,5–2 км), конечно, для этого понадобится дополнительное время. Важно помнить, что утренняя нагрузка не должна утомлять, поэтому продолжительность пробежки подбирается индивидуально в зависимости от степени подготовленности и по самочувствию. Ее задача – взбодрить организм, зарядить энергией на весь день. Следует избегать статических нагрузок со значительными отягощениями.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. 1–2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса. Такую возможность дают быстрая ходьба и бег.

2. Следующими в комплексе должны быть 4–6 упражнений, последовательно вовлекающих в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

3. Затем выполняются 1–2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь могут быть 10–15 прыжков.

4. Ходьба, направленная на восстановление нормального ритмичного дыхания.

После утренней зарядки рекомендуется приступить к водным процедурам.

Так как студенты педвуза – будущие учителя, придя на работу в школу, им предстоит столкнуться с организацией утренней гимнастики перед первым уроком в классе. Независимо от того, где проходит гимнастика, в помещениях школы или на открытом воздухе, учитель, проводящий первый урок, должен находиться в это время около класса,

наблюдать за порядком, правильным выполнением упражнений и при необходимости оказывать помощь, акцентировать внимание детей на соблюдении правильной осанки и делать методические указания (спина прямая, плечи отведены, подбородок приподнят). Небрежное, вялое выполнение упражнений исключает необходимое мышечное напряжение и, следовательно, снижает эффективность гимнастики. Преподаватель физического воспитания и классный руководитель должны разъяснить учащимся значение гимнастики. Следует помнить, что гимнастика до занятий будет эффективна лишь в том случае, если учащиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней серьезно.

Мы предлагаем ознакомиться с рекомендациями по организации этого процесса. Гимнастика до учебных занятий, с которой должен начинаться учебный день, является составной частью физкультурно-оздоровительной работы школы. Гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у детей привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.

Опыт многих школ показывает, что непросто заниматься утренней гимнастикой, но избежать трудности можно при соблюдении всех необходимых организационных и методических условий. К этим условиям следует отнести:

- глубокое понимание значимости гимнастики педагогами;
- согласование с родителями необходимости более раннего прихода детей в школу;
- подготовку всех педагогов школы к умению лично выполнять гимнастику, руководить ее выполнением и контролировать ее;
- подготовку мест занятий на воздухе и в помещении;
- подготовку актива учащихся;
- личную заинтересованность каждого учащегося в зарядке и понимание разницы задач упражнений утренней гимнастики и гимнастики до занятий.

Только после решения этих вопросов можно приступать к организации гимнастики до начала занятий.

Организация проведения гимнастики до занятий включает: определение мест каждому классу и отдельному ученику на спортивной площадке и в помещении на случай ненастной погоды (но не в классе), построение девочек в задних рядах отдельно (эти места остаются постоянными на весь год).

Проводят гимнастику по группам классов (1–3, 4–6, 7–8, 9–11) или с каждым классом отдельно.

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5–8 общеразвивающих упражнений. Продолжительность выполнения комплекса гимнастики до занятий – 6–7 мин.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных научно-обоснованной программой по физической культуре.

При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями:

1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики, проводимой до учебных занятий.

2. Упражнения должны оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.

3. Упражнения должны быть доступными и соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности школьников.

Определяя очередность упражнений в комплексе, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течение 5–6 с сохранять положение правильной осанки. Первым в комплексе должно быть упражнение организационного характера, при выполнении которого также следует уделять внимание сохранению правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении последующих упражнений.

2. Далее следуют 1–2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем, что очень важно для подготовки организма к выполнению наиболее интенсивных упражнений комплекса.

3. Следующими в комплексе должны быть 2–3 упражнения, последовательно вовлекающие в работу основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняются 1–2 наиболее интенсивных упражнения для всех частей тела, заметно активизирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. После следует упражнение в ходьбе на месте, направленное на восстановление нормального ритмичного дыхания. Внимание детей вновь акцентируется на сохранении правильной осанки.

6. В конце комплекса следует упражнение на координацию движений, требующее сосредоточения внимания и самоконтроля за правильностью выполнения движений.

Смену комплексов можно проводить один раз в две-три недели или последовательно заменять по одному упражнению в неделю. Если в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется семь комплексов гимнастики до занятий. Пользоваться этими комплексами нужно следующим образом. В течение первой недели школьники выполняют первый комплекс. В начале второй недели в нем заменяется второе упражнение, которое берется из второго комплекса, в начале третьей недели – третье упражнение из второго комплекса. Затем таким же образом последовательно используются упражнения третьего, четвертого и других комплексов. Без изменений остаются первое и предпоследнее упражнения комплекса.

Для каждого класса (группы классов) составляется свой комплекс упражнений, но их количество в комплексе, число повторений и характер упражнений одинаковы. Например, в комплексе семь упражнений. Седьмое – прыжки, выполняются на четыре счета, количество повторений – 16. Это дает возможность записать музыкальное сопровождение, которым могут воспользоваться все классы. После записи музыки для каждого упражнения делается пауза, куда может быть включен дикторский текст, призывающий подготовиться к выполнению следующего упражнения.

Основными положениями методики проведения гимнастики до занятий являются: составление комплекса, состоящего из 5–7 упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц; правильность выполнения упражнений (с особым вниманием к осанке и дыханию), что легче достигается при использовании наглядных пособий.

Такая методика позволяет с меньшими затратами времени проводить смену комплексов гимнастики до занятий.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить в хорошо проветренных помещениях или даже на улице, если тепло.

Так как гимнастика до занятий выполняется в повседневной одежде, необходимо, чтобы девочки в строю располагались за мальчиками.

Основным средством гимнастики до занятий являются комплексы гимнастических упражнений.

Составляет комплексы гимнастики учитель физической культуры. Он же разучивает с учащимися комплексы упражнений на уроках физической культуры, а на семинарах готовит физоргов для их проведения. Комплексы упражнений должны постоянно обновляться, их характер и интенсивность выполнения должны соответствовать времени года. Темп выполнения каждого упражнения постепенно повышается и к концу выполнения снижается. При этом от начала до конца выполнения комплекса нагрузка постепенно повышается.

**Упражнения в течение учебного дня** выполняются студентами в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения способствуют предупреждению утомления, что позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности в течение длительного времени. Необходимо через каждые 1,5 ч занятий выполнять физические упражнения в течение 10–15 мин. Это приносит в два раза больший эффект, чем пассивный отдых.

Физические упражнения нужно выполнять в проветренных помещениях, а еще лучше на открытом воздухе.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4–5 упражнений для различных групп мышц. Продолжительность выполнения комплекса – 3–5 мин. Упражнения проводятся с достаточно большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

При составлении комплексов физкультурных минут значение придается последовательности выполнения упражнений. Рекомендуется следующий порядок выполнения:

- одно упражнение в потягивании (выпрямляет позвоночник и растягивает мышцы, находящиеся при сохранении рабочей позы в статическом состоянии, способствует вентиляции легких и ликвидации застойных явлений);

- одно упражнение, вовлекающее в работу в различных сочетаниях группы мышц верхнего плечевого пояса (особое внимание уделяется упражнениям на осанку);

- одно упражнение для мышц туловища и ног (повороты, полунаклоны, полувывпады, полуприседания и т.п.) в сочетании с простейшими движениями рук;

- одно упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности;

- одно упражнение на внимание (асимметричные движения рук, выполнение по словесному описанию и т.п.).

Физкультурные паузы – это более продолжительный перерыв на физические упражнения (20–30 мин), чем физкультминутки. Кроме общеразвивающих упражнений, в паузы включаются бег, прыжки, подвижные или спортивные игры, если есть, с кем играть. Физкультурные паузы могут проходить на спортивной площадке во дворе или в домашних условиях в зависимости от обстоятельств.

Физкультурные паузы также рекомендуется проводить в школе во время удлиненной перемены и в группах продленного дня. Особая роль в этом принадлежит воспитателю или классному руководителю. Среди всех форм занятий физической культурой школьников особое место занимают организация и проведение подвижных игр и других физических упражнений на удлиненных переменах. В практике работы учителей они получали разные названия: час активного отдыха, динамическая или физкультурная пауза, олимпийский урок и др.

Организация физкультурных пауз позволяет добиться благоприятной динамики умственной работоспособности в течение учебного и продленного дня. Они проводятся с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности, повышения умственной работоспособности, формирования положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышения объема умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

В перемене участвуют все ученики и учителя школы, что накладывает на руководство школы ответственность за организацию, связанную с размещением классов и групп учащихся, за обеспечение инвентарем, за распределение актива учащихся (судей, инструкторов) для организации и судейства игр, эстафет.

Для этого составляется недельный график проведения игр на переменах, согласно которому каждый день у каждого класса новый вид занятий, а следовательно, и новое место. Это вносит разнообразие и повышает интерес к ним. Инструкторы и судьи закрепляются постоянно за видом (местом) занятий. Актив инструктируется один раз в неделю (каждую субботу).

Такой график вывешивается на видном месте в коридоре и дает возможность за 2–3 мин всем учащимся школы занять свои места, где их уже ждут инструкторы, классные руководители и судьи. Свободные от организации учителя могут собираться в отдельном месте и выполнять любимые упражнения.

Если кто-либо из класса изъявил желание в тот или другой день заняться другими упражнениями, то он следует к месту их проведения, предупредив об этом физорга класса. О такой возможности знают все учащиеся, классные руководители и инструкторы.

Общее руководство организацией и проведением перемен осуществляется директором школы и его заместителями. Непосредственное проведение занятий возлагается на классных руководителей, вожатых и ученический актив.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности детей и подростков. Так, для учащихся 1–2 классов используются групповые и простейшие командные подвижные игры. В 3–4 классах проводятся командные игры и эстафеты, эффективными являются сюжетные игры. Важно помнить, что младшие школьники охотнее принимают участие в играх с небольшим количеством участников. При большом количестве занимающихся интерес к упражнениям и играм у них быстро затухает.

Начиная с 8 класса, юноши и девушки занимаются отдельно. Но специальные игры для мальчиков и девочек следует практиковать уже со 2 класса. Отдельно могут заниматься сборные команды школы и учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. Во время перемен должны дежурить медработники школы.

Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Игры подбираются простые или ранее известные, средней и малой интенсивности, где допускается перемена состава, быстро выявляются результаты. Основу содержания занятий, проводящихся на переменах, должен составлять пройденный материал по физической культуре.

В ненастную погоду занятия проводятся в залах, коридорах и классных комнатах, что должно быть обусловлено графиком. Отдельные, наиболее активные ученики по их желанию и разрешению учителя физической культуры, классного руководителя могут заниматься индивидуально.

При организации «подвижных» перемен следует учитывать возрастную, по сравнению с младшими школьниками, самостоятельность учащихся 5–9 классов. Поэтому целесообразно предоставить им большую свободу в выборе физических упражнений. Для учащихся этого возраста сохраняется игровое содержание таких занятий. Рекомендуется использовать командные игры, подводящие к спортивным, такие, например, как «Мяч ловцу», «Мяч среднему», «Передал – садись», «Пионерская лапта», «В четыре стойки» и т.п., а также упражнения из спортивных игр и такие спортивные игры, как, например, настольный теннис, бадминтон, пионербол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо.

В целом подвижная перемена должна проводиться с умеренной интенсивностью. Следует помнить, что чрезмерное возбуждение может неблагоприятно отразиться на дальнейшей учебной деятельности. Заканчиваются игры за 5 мин до начала очередного урока.

Физические упражнения и игры на переменах в хорошую погоду следует организовывать на открытом воздухе. На пришкольных пло-

щадках целесообразно сделать разметки для проведения игр и эстафет. Это способствует более организованному проведению занятий и повышает к ним интерес школьников. В случае плохой погоды для таких занятий должны быть предусмотрены места в коридорах, других помещениях и спортивном зале.

Этот вид активного отдыха проводится под руководством учителей и воспитателей. Помощь им должны оказывать физкультурный актив и физорги классов. Учителя физической культуры знакомят их с методикой проведения, рекомендуют те или иные игры.

Вопросы методики проведения физических упражнений на переменных очень важны. Первое условие правильности методической линии – не дублировать методику урока. Здесь не должно быть принуждения к обязательному выполнению тех или иных упражнений, намеченных заранее. Наоборот, следует всемерно поощрять инициативу и желание самостоятельно подбирать средства, принимать решения. Тем не менее каждое занятие должно строиться с соблюдением закономерностей функционирования организма. В противном случае здоровью учащихся может быть нанесен вред. Поэтому каждое занятие должно строиться по плану, который обеспечил бы постепенное вхождение в работу (первая часть), удержание функций организма на малой и средней интенсивности (вторая часть – основная) и постепенный выход из работы (третья часть – заключительная). Используется материал учебной программы каждого класса. Преимущество отдается упражнениям и играм, которые вызывают наибольший интерес у учеников. Например, старшеклассники проявляют большой интерес к броскам мяча в баскетбольную корзину, в гандбольные ворота, ударам по футбольным воротам, упражнениям с гантелями, кроссам. Зимой – лыжи, санки, коньки, хоккей, игры и развлечения (метание снежков в цель, сооружение снежных крепостей, снеговиков).

Характер проведения перемены, ее содержание могут определяться текущими задачами, решаемыми школой на каждом конкретном этапе (участие в районных соревнованиях, спартакиада «Старты надежд», подготовка массовых выступлений, участие в демонстрации и др.).

Очень важным представляется вопрос формы, в которой должны заниматься ученики. Без сомнения, идеальным следует считать вариант занятий в спортивной форме. Если этого в школе достичь нельзя, то учащиеся занимаются в повседневной форме, сняв пиджаки, фартуки, расстегнув воротнички. В этом случае желательно поменять хотя бы обувь.

Для выполнения **самостоятельных тренировочных занятий** студенты могут объединяться в небольшие группы по 3–5 человек. Группо-

вые тренировки эффективнее и безопаснее, особенно в длительных пробежках по лесу, вне населенных пунктов.

Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч, через 2–3 ч после обеда.

Трехразовые занятия в неделю наиболее оптимальны для оздоровления организма. Это объясняется тем, что более частые тренировки могут привести к переутомлению, а уменьшение количества занятий до двух раз в неделю менее эффективно. Интервалы отдыха между занятиями так же важны, как и величина тренировочных нагрузок. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня. Тренировка в фазе недовосстановления или явного физического утомления недопустима для занимающихся оздоровительной физической культурой. Следует учесть и то, что большие нагрузки требуют более продолжительного восстановления. При трехразовой тренировке в неделю с использованием средних по величине и продолжительности нагрузок (60 мин) 48-часовой интервал отдыха позволяет обеспечить полное восстановление функций.

Содержание оздоровительной тренировки может выглядеть следующим образом:

- первая часть (втягивающая) – 5–10 мин: медленный бег, упражнения на растягивание мышц – это необходимо для профилактики травм опорно-двигательного аппарата;

- вторая часть (основная, аэробная) – 30–40 мин: бег оптимальной продолжительности и интенсивности, спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий – обеспечение тренировочного эффекта, повышение аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности;

- третья часть (заключительная) – 10–15 мин: может включать в себя некоторые из основных общеразвивающих упражнений силового характера, направленных на укрепление плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

Интенсивность (скорость) бега можно регулировать по ЧСС в минуту. ЧСС в оздоровительном беге у начинающих бегунов не должна превышать 130 уд./мин, у хорошо подготовленных пульс повышается до 150 уд./мин, а у спортсменов может достигать 170 уд./мин. Тренировка при пульсе ниже 130 уд./мин считается менее эффективной, так как ударный объем крови (количество крови, выталкиваемое сердцем за одно сокращение) в этом случае не достигает максимальной величины. Поэтому считается, что в оздоровительном беге тренировка должна проводиться на пульсе 130–150 уд./мин [4, 30].

Скорость бега в оздоровительных тренировках должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста физической подготовленности занимающихся. Важно соблюдать принцип легкости бега.

О величине нагрузки, полученной за одно тренировочное занятие, можно судить по времени восстановления ЧСС. Через 5–10 мин после финиша пульс не должен превышать 100 уд./мин. Также о полученной нагрузке можно узнать по пульсу на следующий день с утра: сразу после пробуждения в положении лежа надо измерить пульс, потом встать и снова измерить. Разница пульсов стоя и лежа не должна превышать 12–16 уд./мин. Эта проба называется ортостатической [4, 30].

Следует отметить, что после бега необходимо выполнять упражнения на растягивание в замедленном темпе, фиксируя крайнее положение на несколько секунд, что является важным для восстановления функций нагруженных мышечных групп и позвоночника.

Легкоатлетический бег как основа оздоровительной тренировки требует постоянной и кропотливой работы над техникой. Правильный бег способствует проявлению чувства радости и удовольствия от бега, формированию увлеченности бегом у занимающихся. Примерные беговые упражнения, развивающие и способствующие улучшению техники бега:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра с различным положением рук (руки опущены, на поясе, на бедрах, за спиной).

2. Сидя на скамейке или стоя с наклоном туловища вперед – работа рук в убыстренном темпе, как при быстром беге.

3. Специальные беговые упражнения – семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с высоким подниманием бедра и с последующим «выхлестом» голени назад (по 20–30 м в разном темпе).

4. Координационный бег с переноской предметов.

5. Бег под уклон и в гору (от 2 до 10°).

6. Бег через мячи или другие препятствия высотой 15–25 см.

7. Бег в чередовании с разными прыжками.

8. Бег наперегонки.

Тренировка в оздоровительном беге направлена в первую очередь на развитие выносливости. Выносливость, а не сила, по мнению А. Лидьярда<sup>1</sup>, является основой физической подготовленности, она дает

---

<sup>1</sup> Артур Лесли Лидьярд (6 июля 1917 – 11 декабря 2004) – новозеландский бегун, известный тренер XX века по легкой атлетике, популяризатор оздоровительного бега трусцой на длинные дистанции. Лидьярд подготовил немало новозеландских средневикиков и стайеров, в том числе трехкратного олимпийского чемпиона

особое ощущение отсутствия усталости. Это признак хорошо подготовленного физически человека. Выносливость – это способность выдерживать определенную работу через улучшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всех основных мышечных групп [21].

Основным методом развития выносливости при занятиях оздоровительным бегом является равномерный. Это означает прохождение всей дистанции с постоянной скоростью в равномерном темпе. Равномерный бег продолжительностью 20–30 мин (при пульсе 120–130 уд./мин) – основное средство тренировки для начинающих бегунов. Хорошо подготовленные бегуны практикуют длительный бег (60 мин и более) при пульсе 132–144 уд./мин. (один раз в неделю) [30].

Дополнительно к равномерному используют и переменный метод. Например, для начинающих бегунов чередование коротких отрезков ходьбы и бега на дистанции 1600–3200 м при пульсе 120–132 уд./мин. А хорошо подготовленные спортсмены применяют кроссовый бег по пересеченной местности от 30 до 90 мин на пульсе 132–144 уд./мин (один раз в неделю) [4].

Следует помнить, что длина дистанции и скорость бега не могут быть одинаковыми для всех, надо придерживаться рекомендуемого пульса, а не гнаться за другими на пределе возможностей.

В прил. 1, 2 приведены методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий со школьниками в режиме учебного дня и представлены примерные игры, эстафеты, комплексы физических упражнений, разнообразные варианты действий.

### **Контрольные вопросы**

1. Методика утренней гимнастики для студентов и школьников.
2. Методы, применяемые в оздоровительной тренировке.
3. Выносливость, ее основные характеристики.
4. Интенсивность физических нагрузок.
5. Регулирование нагрузки по ЧСС.
6. Построение и структура самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия.
7. Упражнения в течение учебного дня студентов и школьников.

---

Питера Снелла, а также Мюррея Хэлберга и Барри Мэги. Был тренером команд Новой Зеландии, Дании, Венесуэлы, Мексики, Финляндии. Под его руководством тренировались олимпийские чемпионы Пекка Васала (1972) и Лассе Вирен (1972,1976).

8. Упражнения, способствующие освоению техники бега.
9. Возможности коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры.
10. Возможности коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры.

## Заключение

В числе наиболее актуальных задач физического воспитания в последнее время выдвигаются задачи укрепления физического здоровья студентов. Такие важные компоненты, от которых зависит здоровье современной молодежи, как питание, медицинское обслуживание, экологическая обстановка заметно ухудшились, а стрессовые воздействия – наиболее распространились. На фоне снижения двигательной активности стали более заметными отклонения в состоянии здоровья. Поэтому специалисты, как теоретики, так и практики, возлагают главные надежды на средства физической культуры. Все шире исследуются и рекомендуются нетрадиционные формы и методы оздоровления и закаливания, психорегуляция, аутогенная тренировка, приемы обучения расслаблению мышц и применение массажа.

Проблема здоровья по-прежнему волнует всех. Как показывает опыт и анализ источников информации, необходимо использовать все имеющиеся формы организации, которые могли бы дополнять друг друга и создавать результативную систему физического совершенствования студентов.

Действенность системы физического совершенствования студентов обеспечивается оздоровительной технологией. В связи с тем, что в основе любой оздоровительной технологии лежит использование таких простых легкоатлетических видов, как ходьба, бег, прыжки и метания, следует их шире вводить в систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания студентов. Правильно организованные легкоатлетические упражнения являются не только наиболее доступными средствами двигательной активности, но и создают хорошую базу для гармоничного совершенствования личности студента. Использование различных форм легкоатлетических занятий должны идти с учетом степени развития и уровня физической подготовленности. Дифференцированное применение средств физической культуры должно быть основным организационно-педагогическим принципом в оздоровительной работе, особенно со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе.

При всей значимости дисциплины «Физическая культура» в жизни студента важная оздоровительная роль принадлежит регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## Библиографический список

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко. – М. : Альфа-М ; ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. Велитченко, В. К. Физкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : Просвещение, 1993. – 128 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2013. – 240 с.
4. Волков, В. М. Бег и здоровье / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М. : Знание, 1988. – 96 с.
5. Воронина, Т. В. Закаливание: оздоровление, лечение и реабилитация / Т. В. Воронина, Л. О. Артемьева. – Пенза, 2001. – 27 с.
6. Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба / И. А. Гайс. – М. : Советский спорт, 1990. – 48 с.
7. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / С. К. Гамидова. – Смоленск, 2012. – 19 с.
8. Гришченко, Н. В. Основы физического воспитания врачебного контроля / Н. В. Гришченко. – М., 1989. – 23 с.
9. Донской, Д. Д. Ходить и бегать для здоровья / Д. Д. Донской. – М. : Знание, 1987. – 64 с.
10. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В. И. Дубровский. – М. : Медицинское информационное агентство, 2006. – 598 с.
11. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.
12. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / под ред. А. Г. Дембо. – Л. : Медицина, 1984. – 170 с.
13. Змановский, Ю. Ф. К здоровью без лекарств / Ю. Ф. Змановский. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
14. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни) : пер. с англ. – М. : Медицина, 1990. – 86 с.
15. Карташов, Ю. М. Сюрпризы оздоровительного бега / Ю. М. Карташов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 98 с.
16. Колтушкин, А. Н. Закаливание / А. Н. Колтушкин. – М., 1997. – 198 с.
17. Кондратьева, М. М. Звонок на урок здоровья / М. М. Кондратьева. – М., 1990. – 160 с.
18. Коробейников, Н. К. Физическое воспитание / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – М., 1984. – 336 с.

19. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

20. Лазарев Н. В. Практикум по легкой атлетике : учеб. пособие для средних педагогических учебных заведений / Н. В. Лазарев. – М., 1983. – 271 с.

21. Лидьярд, А. Бег с Лидьярдом. Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века / А. Лидьярд, Г. Гилмор ; пер. с англ. В. Б. Розова. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 352 с.

22. Малков, Е. А. Подружись с «королевой спорта» / Е. А. Малков. – 2-е изд., доп. – М. : Просвещение, 1991. – 126 с.

23. Матвеева, А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеева, С. Б. Мельникова. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.

24. Найминова, Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 256 с.

25. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / С. А. Полиевский. – М. : Медицина, 1989. – 156 с.

26. Скачков, И. Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе / И. Г. Скачков. – М., 1991. – 64 с.

27. Смирнов, В. А. Физическая тренировка для здоровья / В. А. Смирнов. – Л. : Знание, 1991. – 32 с.

28. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Г. З. Карнаухов. – М., 2001. – 480 с.

29. Хрущев, С. В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников / С. В. Хрущев. – М., 1980. – 224 с.

30. Чен, Е. Б. Вас приглашает «королева» / Е. Б. Чен. – М. : Знание, 1988. – 96 с.

# Приложение 1

## Физкультурные минутки на уроках

Физкультурные минутки на уроках являются одной из действенных форм оздоровления учащихся в ходе учебного дня. Учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения, в результате чего в клетках коры головного мозга происходят изменения, снижающие их функциональные возможности и работоспособность. Во время уроков нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины и шеи, мышцы кисти пишущей руки. Появляется тенденция к сутулости, искривлению и нарушению подвижности позвоночного столба. Ограничение амплитуды движений на уроках приводит к ухудшению подвижности плечевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, ограничивается подвижность грудной клетки, что, в свою очередь, изменяет частоту и глубину дыхательных движений. Вследствие этого нарушается поступление кислорода к органам, прежде всего в головной мозг, что приводит к преждевременному утомлению.

В начальной фазе утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, происходит увеличение количества отвлечений: дети невнимательно слушают учителя, разговаривают. Подобные спонтанные переключения школьников во время урока на другие виды деятельности являются охранительной реакцией организма. Если учащимся не предложить динамическую нагрузку, наступит процесс торможения: подвижность сменяется вялостью. Признаки утомления на время могут отступить, если дать учащимся возможность отдохнуть. С этой целью на уроках рекомендуется проводить физкультурные минутки. Они содействуют восстановлению умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, снижают статическую нагрузку, предупреждают нарушение осанки.

Физкультурные минуты – это активный отдых, который проводится на общеобразовательных уроках и на самоподготовках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала. До начала проведения физкультурной минутки следует открыть форточку или окна.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4–5 упражнений для различных групп мышц. Продолжительность выполнения комплекса 1,5–2 мин. Упражнения проводятся с достаточно большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха. Их необходимо менять не реже одного раза в неделю.

При составлении комплексов физкультурных минут значение придается последовательности выполнения упражнений. Рекомендуется следующий порядок выполнения:

- одно упражнение в потягивании (выпрямляет позвоночник и растягивает мышцы, находящиеся при сохранении рабочей позы в статическом состоянии, способствует вентиляции легких и ликвидации застойных явлений);

- одно упражнение, вовлекающее в работу в различных сочетаниях группы мышц верхнего плечевого пояса (особое внимание уделяется упражнениям на осанку);

- одно упражнение для мышц туловища и ног (повороты, полунаклоны, полувыпады, полуприседания и т.п.) в сочетании с простейшими движениями рук;

- одно упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности;

- одно упражнение на внимание (асимметричные движения рук, выполнение по словесному описанию и т.п.).

По окончании выполнения упражнений рекомендуется принять положение правильной осанки и удерживать его в течение 5–6 с. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки в процессе учебных занятий.

Упражнения рекомендуется выполнять стоя около парты или сидя.

Если же в комплексе заменять по одному упражнению в неделю, то на весь учебный год потребуется 10 комплексов физкультурных минуток.

В работе с шестилетними детьми в течение урока проводят 2–3 паузы. Очень важно придерживаться определенных методических рекомендаций, требующих обеспечить оптимальную длительность – до 2,5 мин; количество упражнений – 3–4; количество повторений каждого упражнения – 4–6 раз.

Методика постепенного обновления упражнений комплекса создаст более благоприятные условия для овладения ими. Ответственным за составление комплексов является учитель физической культуры. Разучивание упражнений рекомендуется проводить после уроков или в другое свободное время под наблюдением классного руководителя. Помощь ему должны оказывать физкультурный актив и физорги классов.

Упражнения для физкультурных минуток так же, как и для гимнастики до занятий, следует подбирать с учетом усвоения детьми из курса физической культуры основных положений и движений рук, ног, туловища и головы. Упражнения комплексов рекомендуется проводить одно за другим без остановок.

Для повышения эффективности физкультурных минуток целесообразно использовать музыкальное сопровождение. К подбору соответствующей музыки рекомендуется привлекать учащихся класса. Это будет способствовать повышению интереса школьников к этому виду активного отдыха.

Сигнал к началу проведения физкультурных минут дается физоргом класса или преподавателем. Для показа упражнений привлекается один из наиболее подготовленных учеников класса. По мере овладения упражнениями комплекса учащиеся могут выполнять его самостоятельно. Учитель контролирует выполнение упражнений, дает методические указания.

Организация и проведение физкультурной минутки осуществляется следующим образом: по команде учителя школьники прекращают учебную деятельность и встают около парты, учитель включает магнитофон, и учащиеся начинают выполнять упражнения комплекса под музыку.

Во время контрольных работ, сочинений и т.п. физкультурную минутку можно не проводить.

Пример физкультминуток для младших школьников с использованием описания двигательных действий в стихотворной форме:

### Упражнения

Крутим мельницу вперед,  
А потом наоборот.

*(Круговые движения руками вперед и назад).*

Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн.

*(Наклоны вперед).*

А потом назад прогнемся,  
Хорошенько разомнемся.

*(Наклоны назад).*

И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра.

*(Прыжки на месте).*

Шаг на месте в заключенье –  
Это тоже упражненье.  
*(Ходьба на месте).*

### **Буратино**

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

## Приложение 2

### Спортивный час в группах продленного дня

Спортивный час – это ежедневные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся в режиме учебного дня. Этот активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Спортивный час является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- подготовка к сдаче норм комплекса ГТО;
- воспитание навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями.

При определении времени проведения спортивного часа следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3–4 урока, у школьников 5–7 классов – после 4–5 урока, а у школьников 8–9 классов – после 5–6 урока. Этот факт обуславливает время проведения спортивного часа с учащимися разных возрастных групп. Если же занятия физическими упражнениями проводить позже, на фоне значительного утомления, то их эффект будет гораздо ниже. Продолжительные (не менее одного часа) занятия физическими упражнениями на открытом воздухе способствуют снижению утомления учащихся и повышают эффективность их работы на последующих учебных занятиях.

Схема руководства спортивным часом определена «Положением о физическом воспитании в общеобразовательной школе», согласно которому его проведение возложено на воспитателей группы продленного дня. Учителя физической культуры оказывают методическую помощь воспитателям в подготовке и проведении занятий. В обязанности организатора внешкольной и внеклассной работы входит включение расписания их занятий в общешкольные планы, а также проверка выполнения этих занятий в соответствии с имеющимися методическими рекомендациями.

Желательно, чтобы спортивный час с учащимися 8–9 классов проводили учителя физической культуры. В этом возрасте учащиеся способны выполнять довольно сложные физические упражнения, которые

уже могут быть недоступны некоторым воспитателям. Однако это не исключает возможности проведения спортивного часа со старшеклассниками воспитателями. Они должны опираться на помощь физоргов, наиболее физически подготовленных учащихся, которые могут грамотно показать то или иное упражнение. При этом возрастает организаторская роль воспитателя: рекомендуется до занятий посоветоваться с учителем физической культуры и физоргом класса в отношении тех учащихся, которые будут показывать упражнения, уточнить наиболее рациональные способы построения школьников для выполнения упражнений, настроить их на серьезное отношение к занятиям и др.

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. С этой целью во время проведения спортивного часа в игровой и соревновательной форме выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры при прохождении соответствующего раздела программы. Таким образом, на спортивном часе совершенствуются изученные навыки. От уроков физической культуры спортивный час отличается менее строгой регламентацией как содержанием, так и структурой организации. Когда занятия эмоциональны и доступны, они в большей степени отвечают основной цели – обеспечению активного отдыха учащихся и повышению двигательной подготовленности. Учитывая, что наибольшим интересом у детей и подростков пользуются подвижные и спортивные игры, легкоатлетические и отдельные гимнастические упражнения, а также катание на лыжах и коньках, в содержание спортивного часа должны включаться в основном упражнения из этих разделов учебной программы.

С целью увеличения двигательного опыта и поддержания устойчивого интереса школьников к занятиям, а также с учетом погодных условий и времени года в содержание спортивного часа рекомендуется включать такие физические упражнения, как катание на коньках, на самокатах, элементы спортивных игр – хоккея, футбола, бадминтона, народные игры и др.

В содержание спортивного часа включаются организованные игры и упражнения и самостоятельные игры и развлечения. Соотношение организованной и самостоятельной частей не является строго регламентированным и варьируется в зависимости от возраста учащихся, содержания, условий проведения и задач спортивного часа. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35–50 % времени занятий. В связи с возросшей самостоятельностью и двигательным опытом учащимся 5–9 классов отводится до

70 % времени. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Проведение соревнований между классами, борьба за честь класса способствуют сплочению коллектива, повышают интерес к занятиям физическими упражнениями, в частности к спортивному часу, заполняют отдых детей положительными эмоциями, обеспечивают высокую подвижность нервных процессов, а значит, и более быстрое и эффективное снятие умственного утомления.

В связи с тем, что физические возможности, интересы и двигательная активность девочек и мальчиков 5–9 классов существенно различаются, рекомендуется занятия с ними проводить отдельно. При этом группы формируются из параллельных классов. Такое комплектование групп, имеет свои преимущества: во-первых, облегчается задача воспитателя при подборе содержания и дозировании нагрузок; во-вторых, при проведении соревнований между немногочисленными группами классов значительно повышается двигательная активность школьников.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. Воспитатель разъясняет учащимся задачи занятия, знакомит с их содержанием.

С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в среднем темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в среднем темпе является важной частью спортивного часа. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 2,5–3 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в среднем темпе необходимо чередовать его с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т.п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем – упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше

времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки). Это станет возможным, если учащиеся разучат эти комплексы на уроках физической культуры. Постоянный контакт в работе с учителем физической культуры и физорганами классов позволит воспитателям эффективно решить эту задачу. Для поддержания устойчивого интереса к занятиям следует периодически менять условия выполнения упражнений: изменять исходные положения, вводить дополнительные задания, видоизменять целевые установки.

Основное время спортивного часа отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. Наряду с подвижными играми используются спортивные, проводимые по упрощенным правилам.

При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Игры подбираются с таким расчетом, чтобы в начале недели, когда организм школьников после предыдущей недельной нагрузки находится на относительно высоком уровне восстановления, проводились игры и эстафеты, направленные преимущественно на развитие быстроты и силы. В середине недели, в период устойчивого состояния высокой работоспособности, применяются игры, направленные главным образом на развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. К концу недели на фоне возникающих признаков утомления применяются игры, развивающие преимущественно выносливость.

При выполнении учащимися 8–9 классов упражнений, направленных на совершенствование навыков, изученных на уроках физической культуры, следует по возможности шире использовать фронтальный метод. При воспитании физических качеств упражнения рекомендуется выполнять по методу круговой тренировки. Например, если в содержание занятия входит три вида упражнений (на силу, быстроту, гибкость), то учащихся нужно разделить на три группы. По команде каждая группа начинает выполнять один из видов упражнений. Выполнив его, группы по сигналу переходят к следующему месту занятий для выполнения второго упражнения, затем третьего и повторяют комплекс 3–4 раза, переходя от одного места занятий к другому. Если одна из групп закончила выполнение упражнения значительно раньше других, то она может повторить комплекс.

Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные и спортивные игры. Для мальчиков – футбол, волейбол, баскетбол, хоккей, настольный теннис и др. Для девочек – прыжки со скакалкой, «классики», спортивные игры по упрощенным правилам (волейбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис), эстафеты, катание на коньках, лыжах. Следует шире применять народные игры: лапту, городки и др.

В заключительной части спортивного часа проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги, отмечать лучших игроков, лучшие команды.

При проведении спортивного часа важно правильно дозировать физические нагрузки. Слишком малые нагрузки не дают физиологического эффекта, и ценность активного отдыха снижается. В то же время чрезмерно большие нагрузки вызывают утомление, что отрицательно сказывается на последующей учебной деятельности.

Учитывая разный уровень двигательной подготовленности учащихся, следует помнить, что при появлении у отдельных занимающихся таких внешних признаков утомления, как поверхностное частое дыхание, покраснение лица, обильное потоотделение, интенсивность нагрузки, для них следует снизить и предложить выполнить упражнение на восстановление дыхания (например, 4 шага – вдох, 4 шага – выдох, повторить 4–6 раз).

Более точно физическая нагрузка оценивается по ЧСС. ЧСС определяется выборочно у 3–4 учащихся с разным уровнем двигательной подготовленности в течение 10 с, и результат умножается на 6. Частоту пульса удобно измерять в области запястья. ЧСС у школьников после 3–4 мин бега должна составлять 140–170 уд./мин.

Следует добиваться, чтобы на спортивном часе учащиеся занимались в спортивной форме.

При проведении спортивного часа на открытом воздухе надо придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения.

В группах продленного дня дети приучаются чередовать умственный и физический труд, рационально строить режим, строго соблюдать гигиенические требования, укреплять здоровье, улучшать физическое развитие. Поэтому организацию спортивного часа следует рассматривать

во взаимодействии с другими формами. Его место в режиме дня должно быть рационально размещено по отношению к играм на переменах, прогулкам и другим формам, а также времени приема пищи и отдыха.

Очень важно в организации спортивного часа добиться тесного взаимодействия учителя физической культуры и воспитателей групп продленного дня.

С этой целью в школах создаются методические объединения воспитателей, на которых систематически рассматриваются вопросы физического воспитания. С воспитателями разрабатываются и разучиваются конкретные упражнения и игры, дается представление о наиболее доступных методах обучения (показ, объяснение, игровой метод, использование учебных карточек). Воспитателей знакомят с приемами дозирования нагрузки, признаками утомления, приемами предупреждения травм. По этим вопросам выступает учитель физической культуры или один из воспитателей. Далее идут обсуждение, вопросы и ответы на них. Полезной формой взаимодействия является обязательное посещение уроков физической культуры воспитателями и занятий спортивного часа учителем.

Это дает возможность воспитателю хорошо знать состояние дел по физической культуре, состояние здоровья, уровень физической подготовленности школьников, изучаемый материал, домашние задания, ход подготовки к предстоящим соревнованиям.

В свою очередь учитель физической культуры оказывает методическую помощь воспитателям. Из практики работы групп 1–4 классов известно, что большинство воспитателей – учителя начальных классов, которые знают содержание программы по физической культуре, методику проведения занятий по физическому воспитанию и сами все проводят на должном уровне. Аналогично с организацией удлиненных перемен учитель физкультуры составляет график занятий групп с указанием места и времени проведения.

Желательно, чтобы время проведения спортивного часа совпадало со временем занятий секций и специальной медицинской группы. Это даст возможность одновременно занять полезным и посильным делом каждого ученика.

Один раз в неделю организовываются соревнования на первенство групп и между ними.

В помощь воспитателям учитель готовит инструкторов-общественников из числа учащихся старших классов. Кроме того, учитель должен побеспокоиться об обеспечении занятий инвентарем и снарядами в дополнение к тому, что имеет каждая группа в своем распоряжении.

В ряде школ в одну группу входят учащиеся из различных классов. На занятиях спортивного часа следует ориентироваться на такое объединение классов: 1–4, 5–7, 8–11. Если в состав той или иной группы по необходимости входят дети более младшего или старшего возраста, то и содержание занятий, и нагрузка для них должны быть различными. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья в специальные медицинские группы и временно освобожденные от занятий после болезни или по другим причинам, занимаются по индивидуальным заданиям.

При малейшей возможности занятия проводятся на открытом воздухе и только в ненастную погоду – в помещении (зале, рекреациях).

Особенностью методики подобных занятий является то, что они проводятся в свободной, непринужденной обстановке и носят игровой характер. Однако занятия четко организовываются. После построения учащихся сообщаются задачи, проводится разминка. Разминка может проводиться в виде эстафет или подвижных игр, включающих ходьбу, бег, преодоление препятствий, танцевальные и другие подводящие упражнения. Ее длительность – 10–12 мин. При длительности всего занятия 60 мин приблизительно 25–30 мин отводится на организованную основную часть под руководством воспитателя (инструктора), 15–20 мин – на самостоятельную работу и 5–8 мин – на заключение в виде игр низкой интенсивности.

Содержание основной части составляют усвоенные на уроках упражнения в беге, прыжках, метания, подвижные игры, эстафеты; зимой – лыжи, коньки, санки. Во время самостоятельной работы учащиеся выполняют домашние задания по усвоению и совершенствованию изучаемых на уроках упражнений.

Младшие школьники очень любят простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит 25–30 м, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или с разбега, кто дальше бросит мяч (снежок, камушек), кто поразит цель. Необходимо использовать и такие виды соревнований, как бег с обручем, прыжки по кружкам на скорость и точность.

### **Игры и эстафеты для школьников**

Для физического развития и совершенствования можно применять неограниченное количество вариантов упражнений. В качестве примеров комбинированных упражнений, которые можно проводить как эстафеты, могут служить сочетания ходьбы и бега с остальными двигательными действиями.

1. Разновидности ходьбы и бега в сочетании с упражнениями в лазании, перелезании, подлезании. Варианты:

1) спортивная ходьба по разметкам до гимнастической стенки и лазание по ней вверх-вниз одноименным и разноименным способами;

2) бег зигзагом и перелезание через препятствие (бревно высотой 60–80 см);

3) бег с преодолением препятствий (мячей, скамеек, палок) и подлезание под расставленные барьеры высотой 50 см.

2. Разновидности ходьбы и бега в сочетании со всевозможными прыжками:

1) несколько прыжков вперед на обеих ногах и бег с изменением скорости;

2) прыжки в длину с места по ориентирам и бег «змейкой».

3. Ходьба и бег в сочетании с метаниями на дальность и точность. Например, поочередное обегание вокруг 2–3 стоек, затем определенное количество мячей бросить в булавы, кегли, деревянные бруски или мишень с цифровыми обозначениями.

4. Ходьба и бег в сочетании с подниманием грузов и переноской грузов, например: по сигналу первые номера в колоннах бегут зигзагом вперед, поднимают с пола 3 набивных мяча, возвращаются назад по прямой, кладут мячи в обруч перед командой, а вторые номера берут мячи и переносят их вновь на противоположную сторону площадки, затем зигзагом возвращаются назад и т.д.

Приведенные упражнения можно объединять в различные комбинации и эстафеты:

1) простые, в содержание которых входит одно задание (бег с изменением направления, прыжки или метания на точность);

2) сложные или комбинированные, включающие два и более задания. Например:

– эстафета с бегом «Слалом».

Занимающиеся делятся на 3–4 команды по 7–10 человек. Команды строятся в колонны по одному за линией старта. От этой линии в 3–4 м впереди каждой команды устанавливаются по 3–4 стойки на расстоянии 2–3 м друг от друга. По сигналу поочередно зигзагами оббегают все стойки, тем же способом возвращаются назад и передают эстафету друг другу: касаясь вытянутой руки товарища по команде или отдав мяч, палочку, флажок. Побеждает команда, первая закончившая эстафету. Эстафету можно проводить с использованием велосипедов или самокатов;

– эстафета с прыжками «Кузнечики».

Участвуют несколько команд по 6–8 человек, которые строятся в одну шеренгу перед линией старта. По сигналу первые номера прыж-

ками преодолевают дистанцию 8–10 м туда и обратно. Варианты: прыжки на обеих ногах; прыжки на одной ноге; в одну сторону на правой, обратно – на левой ноге;

– эстафета с большими мячами «Попади в обруч».

Команды делятся на две подгруппы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 4–5 м. Между ними находится стойка с вертикально закрепленным обручем на высоте 1,5 м (обруч могут держать учащиеся). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру находящейся напротив подгруппы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и также становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он подбирает мяч и бросает вторично. Эстафета заканчивается, когда мяч оказывается у направляющего;

– эстафета с малыми мячами «Снайперы».

Команды в составе 5–8 человек строятся в колонны по одному на расстоянии 1,5–2,0 м перед линией броска. У каждого участника по два теннисных мяча. На расстоянии 5–8 м от линии броска находятся мишени с концентрическими кругами диаметром 100–80–60–40 см. По сигналу игроки поочередно выходят вперед и выполняют по два броска, стремясь попасть в наименьшую из окружностей мишени. Выигрывает команда, набравшая в сумме больше выбитых очков. Варианты: в качестве цели может быть использована круглая мишень с несколькими кругами и цифровыми обозначениями; мишенями могут быть установленные в ряд 5–8 булавы (кеглей, городков), которые разрешается поражать в любой очередности; булавы – на гимнастическом бревне или скамейке.

Можно порекомендовать ряд разнонаправленных по своему физическому воздействию на организм комплексов упражнений, построенных по принципу круговой тренировки:

1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (5–6 раз), два кувырка вперед, лазание по канату, приседание с гантелями 2 кг (5–8 раз), бег до финиша;

2) прыжки на двух ногах слева направо через скамейку с продвижением вперед, подтягивания на перекладине, метание мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа на полу, броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, бег (ходьба) до финиша.

Высокий эмоциональный накал способствует становлению у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Всплеск эмоций у детей вызывают игры. Вот примерные подвижные игры, которые можно использовать на занятиях с детьми 10–11 лет:

1. «Лес, болото, море» (три обруча расположены поперек середины спортивного зала). На противоположных сторонах спортивного зала находятся линии старта. Играющие делятся на две равные по числу игроков команды. На одном обруче висит бирка с надписью «Лес», на другом – «Болото», на третьем – «Море». Назначаются судьи для подсчета очков. Игроки рассчитываются по порядку. Вызывается один из номеров: «Третий – лисица!». Это значит, что третьи номера обеих команд должны бежать к обручу, обозначенному биркой «Лес». Игрок, который первым вбежит в обусловленный обруч, приносит своей команде одно очко. Или, например: «Шестой – кит!». Это сигнал шестым номерам бежать к обручу с названием «Море». В эту игру можно добавить прыжки, кувырки, приседания, ведение мяча с обводкой препятствия, катание одного или нескольких мячей по зигзагу между булавами, установленными перед блоком обручей, собирание различных предметов, и т.д.

2. «Салки с домом» (обручи расположены на полу). Выбирается водящий, он берет цветной платочек и встает в центре площадки. Остальные игроки окружают водящего в произвольном порядке. Водящий, подняв руку с платочком вверх, объявляет: «Я – салка!». После этого все разбегаются в пределах площадки, а он старается осалить кого-либо из убегающих. Игрока, забежавшего в обруч, водящий не имеет право осаливать. Если водящий коснулся рукой или платочком кого-либо из игроков, тот считается осаленным и становится салкой. Бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается.

3. Если нет никакого оборудования, а в руках только мяч и есть площадка для занятий, то можно поиграть в подвижную игру «Борьба за мяч». Учащиеся делятся на две команды, каждая выбирает капитана. Учитель в центре площадки подбрасывает мяч, а капитаны стараются отбить его своим игрокам. Игроки команды, овладевшие мячом, передают мяч друг другу, а игроки команды соперников стараются его перехватить. Команда, сделавшая пять передач подряд, получает одно очко. Варианты игры могут быть разными. Мяч можно только передавать и вести. Бежать с мячом нельзя. Можно играть и без ведения мяча, используя только передачи.

Детям в 10-летнем возрасте еще тяжело играть в спортивные игры по правилам, поэтому необходимо упростить правила игры. Например: в баскетбол можно играть и без ведения мяча, выполняя определенное количество шагов или исключив двойное ведение и пробежку; в ручной мяч также можно играть, делая определенное количество шагов, вратарь может только отбивать мяч, а не брать его в руки, зона вратаря может быть уменьшена.

*Учебное издание*

Легкоатлетическая направленность  
физкультурно-оздоровительных занятий  
со студентами

С о с т а в и т е л и :

**Петрунина** Светлана Валентиновна,  
**Хабарова** Светлана Михайловна

Редактор *Л. Ю. Обухова*  
Технический редактор *М. Б. Жучкова*  
Компьютерная верстка *М. Б. Жучковой*

Подписано в печать 10.11.2017.  
Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. л. 2,79.  
Тираж 50. Заказ № 690.

---

Издательство ПГУ.  
440026, Пенза, Красная, 40.  
Тел./факс: (8412) 56-47-33; e-mail: iic@pnzgu.ru





