

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Минский государственный лингвистический университет

Т. А. Глазко И. А. Лепешинская

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Учебно-методическое пособие
для студентов, обучающихся по специальностям 1-21 06 01-01
«Современные иностранные языки (преподавание)»,
1-02 03 08 «Иностранный язык (с указанием языка)»

Минск
МГЛУ
2022

УДК 796:378(0.75.8)
ББК 75.116.42..л73
Г52

Рекомендовано Редакционным советом Минского государственного лингвистического университета. Протокол № 3 (58) от 24.11.2020 г.

Рецензенты: кандидат педагогических наук, доцент Э. П. Позюбанов (БГУФК); кандидат педагогических наук, доцент Т. Ю. Логвина (БГУФК)

Глазко, Т. А.

Г52

Физическая культура в профессиональной подготовке студентов педагогических специальностей : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальностям 1-21 06 01-01 «Современные иностранные языки (преподавание)», 1-02 03 08 «Иностранный язык (с указанием языка)» / Т. А. Глазко, И. А. Лепешинская. – Минск : МГЛУ, 2022. – 132 с.

ISBN 978-985-28-0138-6

В пособии рассматриваются вопросы физической подготовки студентов педагогических специальностей, связанные со спецификой их будущей профессиональной деятельности. Даны практические рекомендации по профилактике заболеваний, формированию двигательных навыков, физических и психологических качеств, необходимых в профессии педагога. С целью подготовки студентов к работе с детьми (практика в детских оздоровительных лагерях, школе и др.) предлагаются примерные сценарии физкультурно-массовых мероприятий, перечень и описание наиболее популярных подвижных игр.

Предназначено для студентов педагогических специальностей и педагогов.

УДК 796:378(0.75.8)
ББК 75.116.42..л73

ISBN 978-985-28-0138-6

© Глазко Т. А., Лепешинская И. А., 2022
© УО «Минский государственный
лингвистический университет», 2022

ПРЕДИСЛОВИЕ

Основным направлением профессионально-прикладной физической подготовки является развитие психофизических способностей личности, отвечающих специфическим требованиям определенной профессии, овладение профессионально важными двигательными умениями, навыками и устойчивой работоспособностью при выполнении профессиональных функций, профилактика профессиональных заболеваний.

В процессе профессиональной деятельности могут возникнуть профессиональные заболевания, связанные с ее особенностями. Это могут быть болезни различных органов и систем, возникающие из-за нервных и физических нагрузок. Например: болезни мышц и суставов, спровоцированные неудобными рабочими позами или ограничением двигательной активности; желудочно-кишечные заболевания, связанные с несоблюдением пищевого режима; нервные и психические расстройства, сердечно-сосудистые заболевания, возникающие в результате стрессовых ситуаций.

Значительный объем психической нагрузки, специфика труда педагога предъявляют исключительно высокие требования к физической подготовленности студентов педагогических специальностей. В связи с этим в систему общей подготовки студентов входит профессионально ориентированная (прикладная) физическая подготовка, предусматривающая комплекс специальных мероприятий, направленных на решение ее задач.

В процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей основными задачами являются:

- формирование знаний о режиме двигательной активности, закаливании, гигиене питания и одежды, профилактике заболеваний, характерных для будущей профессиональной деятельности, самомассаже, применении физических упражнений в течение рабочего дня, ознакомление с различными оздоровительными методиками и др.;
- обучение видам спорта (элементам видов спорта) и физическим упражнениям, направленным на развитие специфичных для профессии психофизических качеств;
- повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- развитие речи, формирование организаторских и коммуникативных умений и навыков, необходимых педагогу любой специальности.

Обучение студентов в ходе занятий физическими упражнениями является также одним из важнейших звеньев в системе профессиональной подготовки будущих учителей к воспитательной внеклассной работе в школе.

Таким образом, в процессе профессионально ориентированной физической подготовки будущего педагога обеспечивается развитие необходимых двигательных способностей, профилактика профессиональных заболеваний, формирование и совершенствование качеств, имеющих существенное значение для профессии.

В пособии изложены теоретические и организационно-методические основы содержания, организации и методики профессионально ориентированной физической подготовки студентов педагогических специальностей в процессе прохождения ими учебной дисциплины «Физическая культура». Пособие написано в соответствии с типовой учебной программой для учреждений высшего образования Республики Беларусь, утвержденной Министерством образования РБ 27 июня 2017 г., регистр. № ТД-СГ.025/тип. и с учетом специфики и материальной базы конкретного учебного заведения [50].

В нем учтены требования образовательного стандарта для специальностей 1-21 06 01 «Современные иностранные языки (по направлениям)»; 1-23 01 02 «Лингвистическое обеспечение межкультурных коммуникаций (по направлениям)» [41].

Глава 1

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Факторы, определяющие содержание профессионально ориентированной физической подготовки

Профессионально ориентированная физическая подготовка (ПОФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Содержание профессионально ориентированной физической подготовки определяется требованиями к физической и психической подготовленности человека, обусловленными специфическими факторами его профессиональной деятельности. Наиболее важными факторами, определяющими содержание ПОФП, являются условия, в которых протекает трудовая деятельность: работа в помещении или на открытом воздухе; микроклимат; режим труда и отдыха; характер рабочих поз; границы зоны рабочего места и др.

Психофизиологическими особенностями профессиональной деятельности, во многом определяющими направленность ПОФП, являются: прием и переработка производственной информации, принятие решений, моторные действия, нагрузка на определенные органы и системы организма человека, эмоциональное состояние, утомляемость и динамика работоспособности, психологические трудности, возникающие во время работы, тяжесть работы (совокупность влияния на организм человека всех факторов, составляющих условия труда) и др. Изучение данных особенностей конкретной профессии позволяет выявить необходимые для успешной работы сенсорные, умственные, двигательные, волевые навыки, физические и психические качества, уровень функционирования и надежности отдельных органов и систем человеческого организма.

Важную информацию для определения направленности ПОФП можно получить с помощью анализа реакции организма на различные (умственные, физические) нагрузки. В данном случае реакция может быть определена изменением субъективного ощущения состояния организма и объективных показателей, характеризующих состояние основных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.). Критерием здесь является устойчивость функционирования физиологических функций в течение рабочего дня.

Объективную информацию о волевых качествах, необходимых в профессиональной деятельности, дает анализ трудностей, встречающихся в работе. Например, большое количество экстремальных и стрессовых ситуаций требует эмоциональной устойчивости, выдержки и самообладания.

Все перечисленные факторы, определяющие содержание ПОФП, являются объективными и тесно связанными между собой. Поэтому полное представление о значении и содержании ПОФП человека в определенной профессии дают учет и анализ всей их совокупности [17; 23; 26; 29; 34; 44].

1.2. Характеристика педагогической деятельности

Характеристика профессиональной деятельности определяется, как правило, профессиограммой. *Профессиограмма* (от лат. *professio* + греч. *grapho* ‘письменный знак, черта, линия’) преподавателя представляет собой документ, в котором описывается система требований, предъявляемых к нему в области знаний, умений, личностных качеств, способностей и профессионального мастерства. В системе требований отражены основные черты, присущие педагогической деятельности в целом, и особенности, характерные для деятельности и личности педагога конкретной специальности.

Попытки разработки профессиограммы учителя иностранного языка были предприняты еще в 1984 г. (русского языка как неродного – Б. М. Есаджанян, 1984 [20]; русского языка как иностранного – В. В. Молчановский, 1998 [37]).

Профессиограмма определяется:

- объемом общественно-политических, психолого-педагогических, общеобразовательных и специальных знаний;
- перечнем общепедагогических и методических умений личных качеств, необходимых преподавателю данной специальности;
- профессионально-педагогическими функциями преподавателя.

Практическую готовность учителя, педагога можно определить по проявлению *организаторских* и *коммуникативных* умений.

Организаторская деятельность педагога связана с включением учащихся в различные виды деятельности и организацией деятельности коллектива. Педагог должен уметь: 1) устанавливать деловые отношения с администрацией школы, с родителями, общественностью; 2) планировать воспитательную работу; 3) отбирать на основе диагностики коллективов (групп), отдельных личностей необходимые виды деятельности; 4) правильно учитывать и оценивать результаты воспитания; 5) выявлять и организовывать актив; 6) осуществлять контроль и помощь в выполнении поручений.

Коммуникативные умения – это способность ярко, выразительно, логично излагать свои мысли (дидактические и речевые); мастерство убедить, привлечь к себе, сделать своим сторонником учащихся, учителей, родителей.

Для выполнения сложных и многообразных функций педагогу полезно овладеть и некоторыми прикладными умениями (умение рисовать, играть на музыкальных инструментах, петь, выразительно читать, танцевать, иметь хороший уровень физической подготовленности и знания основ здорового образа жизни) [17; 21; 35].

Кроме приоритетных качеств, характеризующих педагогическую компетентность, учитель должен обладать тактом, самообладанием, наблюдательностью, находчивостью, твердостью, последовательностью в словах и действиях, аккуратностью, внешней опрятностью.

Под *педагогической компетентностью* преподавателя понимают единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности.

К профессионально-педагогическим функциям преподавателя относят:

1) конструктивно-организаторскую функцию – реализуется в процессе конструирования форм педагогической деятельности (урочных и неурочных), а также проявляется в процессе подготовки урока (определение его задач, подбор средств для их решения и возможная коррекция);

2) коммуникативно-обучающую функцию – определяет деятельность преподавателя по овладению учащимися языком, как средством общения, а также функцию общения с родителями, другими учителями, администрацией, психологами, валеологами и др.;

3) информационно-воспитывающую функцию – заключается в транслировании информации, осуществлении развития и формирования личности обучаемого;

4) гностическую функцию – заключается в изучении уровня речевых способностей учащихся, их интереса к предмету, уровня подготовленности к восприятию языка и используемых методов преподавания;

5) оценочную (исследовательскую) функцию – связана с умением оценить уровень формируемых навыков и умений и произвести их корректировку.

Особенности умственного труда, присущие педагогической деятельности, заключаются в:

- высокой динамичности и силе возбuditельно-тормозных процессов в центральной нервной системе, связанными с напряженностью мыслительных процессов;

- необходимости принимать срочные и нестандартные решения, возможности возникновения конфликтных ситуаций, неравномерности нагрузок;

- нерегламентированном графике работы;
- особенностях взаимоотношений с окружающими;
- поступлении и переработке большого потока информации, напряжении памяти, внимания, восприятии и воспроизведении новой информации;
- низкой двигательной активности.

1.3. Особенности трудовой деятельности педагога

Педагогическая профессия требует большого интеллектуального напряжения при слабой мышечной активности.

Педагогический труд требует хорошего здоровья, физической и психической подготовленности, уравновешенности нервных процессов. Педагогу необходимо иметь высокую работоспособность, чтобы выдерживать действие сильных раздражителей, уметь концентрировать внимание, быть активным, бодрым, сохраняя на протяжении всего рабочего дня высокий общий и эмоциональный тонус, а также способность быстро восстанавливать силы. Высокие требования к уравновешенности нервных процессов вызваны тем, что преподавателю в его деятельности необходимо проявлять сдержанность, терпение, собранность, уметь четко излагать мысли и т.д.

Высокие требования к подвижности нервных процессов заключаются в быстром переключении с одного вида деятельности на другой; необходимости быстрой адаптации к изменяющейся обстановке, способности устанавливать контакты, непринужденно чувствовать себя в кругу незнакомых и малознакомых людей.

Одной из особенностей труда педагога является необходимость проявлять постоянный самоконтроль, преодолевать свое эмоциональное напряжение, поддерживать концентрацию внимания для достижения высоких педагогических результатов. Другая особенность педагогической деятельности – это необходимость постоянно распределять внимание, выполнять несколько видов деятельности одновременно (сочетать фронтальную и индивидуальную работу, слушать ответ ученика, одновременно анализируя его и держа в поле зрения весь класс; объяснять новый материал и поддерживать активность класса; писать задание на доске и объяснять его и др.).

Специфика педагогического труда заключается также в постоянной нагрузке на голосовой аппарат, являющийся сложной и легкоранимой системой; отсутствии постоянного режима дня; низкой физической нагрузке [11; 17; 21; 35].

1.4. Профессиональные заболевания

Учителя – представители стрессогенной профессии. Особая ответственность и связанное с ней высокое нервно-эмоциональное напряжение, необходимость принимать оперативные решения, неравномерность нагрузки, высокая плотность межличностных контактов, возможность конфликтов при необходимости выполнять запланированный объем работы в жестких временных рамках – все это отрицательно сказывается на физическом, психическом здоровье педагога, становится причиной возникновения профессиональных заболеваний, поэтому будущему педагогу необходимо владеть знаниями о сохранении здоровья и владеть технологиями его обеспечения различными средствами, основу которых составляют физические упражнения [17; 18; 40; 48].

Исследования специалистов показали, что высокая нагрузка на голосовой аппарат учителя нередко приводит к тому, что через 5–7 лет его неумелого использования голос у учителя становится тихим, проявляются профессиональные заболевания, которые ощутимо снижают его трудоспособность и эффективность обучения. Люди, чья профессиональная деятельность связана с повышенной голосовой нагрузкой, в большинстве случаев склонны к простуде, которая чаще всего локализуется в области верхних дыхательных путей. Это объясняется особой чувствительностью голосового аппарата к охлаждению. Наиболее часто встречающимися заболеваниями верхних дыхательных путей являются фарингит, трахеит, ларингит (как результат переохлаждения и перенапряжения голоса при длительной и громкой речи).

Известно, что речь зависит от правильного и глубокого дыхания. В спокойном состоянии человек делает в среднем 14–16 вдохов в минуту, при этом соотношение вдоха и выдоха равно 1:1 или 1:1,5; во время устного выступления выдох говорящего удлиняется в 10–20 раз, так как слова произносятся на выдохе. Чем длиннее выдох, тем более плавна и сбалансирована по силе речь. Изменение ритма дыхания может уже через 10 минут непрерывной речевой нагрузки в организме говорящего вызвать снижение кислорода (гипоксию) на 6–8 %. Гипоксия, в свою очередь, приводит к кислородному голоданию мозга, нарушению окислительных процессов в организме и др.

В результате интенсивной речевой нагрузки формируется патология голосообразующего аппарата. Гиподинамия у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах.

Высокое напряжение внимания и возможность возникновения отрицательных эмоций, встречающихся в работе учителя, оказывают неблагоприятное влияние на состояние нервной системы. Длительное нервно-психическое напряжение трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты и пр.;

По мнению ряда авторов, высокий уровень сердечно-сосудистой патологии у учителей обусловлен эмоциональными факторами. С возрастом наряду с ухудшением показателей, характеризующих функционирование сердечно-сосудистой системы, существенно нарастают дезадаптационные процессы. Хроническое эмоциональное напряжение, сочетающееся с высокой служебной ответственностью, является одной из причин возникновения стенокардии и инфаркта миокарда [1; 18; 27; 30].

Напряжение органа зрения приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрительного восприятия.

Малая двигательная нагрузка на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует большому напряжению мышц-сгибателей туловища

(что обусловлено поддержанием вынужденной рабочей позы), сопровождающимся отрицательными застойными явлениями в области таза и нижних конечностей. Это может привести к воспалительным заболеваниям мочеполовой системы, варикозному расширению вен, остеохондрозу и т.д.

Длительное пребывание в вертикальном положении приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей – к опущению внутренних органов.

Высокая концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий.

Особенности трудовой деятельности педагога также накладывают отпечаток на самочувствие в конце рабочего дня. Большинство учителей – 85 % – чувствуют усталость, 53 % – отмечают снижение внимания, 39 % – ощущают слабость, 37 % – жалуются на головные боли, 32 % – чувствуют боли в области сердца [21].

В структуре заболеваемости педагогов до 45 лет преобладают болезни: органов дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы, инфекционные и паразитарные заболевания. Анализ сезонных показателей заболеваемости педагогов показал высокую частоту обострения заболеваний сердечно-сосудистой системы в апреле, мае и июне, т. е. в конце учебного года, когда накапливается усталость и нарастает психоэмоциональное напряжение. Довольно высокими они остаются и в начале учебного года в период адаптации педагогов к рабочему графику после летнего отпуска. Согласно исследованиям, заболеваемость педагогов в осенне-зимний период определяется в основном болезнями органов дыхания, а в конце и начале учебного года – болезнями системы кровообращения [21; 22; 27].

Уровень заболеваемости среди педагогов-мужчин ниже, чем среди педагогов-женщин. Исследователями также установлены существенные различия в заболеваемости педагогов в зависимости от преподаваемой дисциплины. Наиболее высокий уровень заболеваемости и обращаемости в лечебно-профилактические учреждения в связи с заболеваниями системы кровообращения отмечен среди учителей физико-математических, лингвистических и общественных дисциплин [21; 22; 27; 30]. Заболеваемость также зависит от стажа педагогической деятельности. В частности, у педагогов со стажем до 5 лет преобладают острые респираторные заболевания, нейроциркуляторная дистония, а у педагогов со стажем от 10 до 15 лет – гипертоническая болезнь, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, стенокардия, а также невротоподобные реакции.

К сожалению, большинство педагогов недостаточно заботятся о своем здоровье. Исследователями установлено, что 10,2 % учителей несколько раз в год отмечают у себя признаки дисфонии (нарушения голосообразования), но только 24,2 % из них выполняют специальные профилактические упражнения, а 48,1 % даже не знают об их существовании. Упражнения для профилактики утомления органов зрения выполняют 22,9 % педагогов. Комплекс

производственной гимнастики с целью профилактики остеохондроза выполняют лишь 14,1 % педагогов. По понятным причинам чаще это делают учителя физической культуры и воспитатели. Профилактикой венозной недостаточности педагоги не занимаются вовсе. Те из них, у кого патология вен нижних конечностей уже сформировалась, редко проводят специальные мероприятия по лечению данного заболевания. Наиболее подвержены профессиональному стрессу учителя начальных классов, лингвистических дисциплин, руководители образовательных учреждений со стажем работы до 5 лет и педагоги со стажем более 10 лет.

Особое внимание педагогам следует обращать на психоэмоциональное состояние. Основными признаками заболевания в этом случае являются нарушения сна, частые головные боли, повышение артериального давления. Так, различные формы нарушения сна отмечают у себя 87,9 % педагогов, две трети из них жалуются на частые головные боли, у 40,0 % – регистрируется стойкое повышение артериального давления [3; 21; 22; 27; 30].

Изучение биоэлектрической активности головного мозга показало, что учителя, преподающие лингвистические и общественные дисциплины, демонстрируют наибольшую выраженность синдрома эмоционального выгорания. Согласно опросу, только 33,0 % педагогов занимаются профилактикой психоэмоционального перенапряжения: регулярно совершают пешие прогулки, выполняют аэробные упражнения, посещают тренажерные залы, спортивные секции и бассейн, проводят массаж, самомассаж и аутогенные тренировки [5; 7; 27].

По данным некоторых исследований, более 60,0 % педагогов для устранения психоэмоционального напряжения курят, 26,8 % – употребляют алкоголь, 53,9 % – переедают, 32,8 % – принимают снотворные или успокаивающие лекарственные препараты [21; 22; 27; 30].

Некоторые заболевания, характерные для будущей профессиональной деятельности, имеют тенденцию к распространению еще в *студенческие годы*. В среднем в учреждениях высшего образования Республики Беларусь за последние годы зарегистрировано от 40 до 60 % студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. К выпускному курсу может увеличиться число лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, если регулярные занятия физической культурой и спортом сокращать или не проводить на старших курсах.

К наиболее часто встречающимся заболеваниям студентов относятся заболевания опорно-двигательного аппарата (в первую очередь сколиоз, плоскостопие, дисплазия тазобедренных суставов, остеохондроз и др.), заболевания органов зрения (миопия, астигматизм и др.), сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, аномалии развития сердца, пролапс митрального клапана, вегетососудистая и нейроциркуляторная дистонии), желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь, дискинезии и др.) и мочеполовой системы (нефроптоз, пиелонефрит и др.) [10; 49]. Более 30 % занятий студенты пропускают по причине острых

респираторных заболеваний (по данным 33-й студенческой поликлиники на первом месте в посещаемости студентами врача стоят вирусные респираторные заболевания).

В связи с этим специальной заботой будущего педагога должно стать укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня иммунитета, формирование профессионально значимых двигательных способностей, умения не только работать, но и активно отдыхать [52; 54].

1.5. Задачи и средства профессионально ориентированной физической подготовки

Необходимость профессионально ориентированной физической подготовки в системе образования обусловлена прежде всего тем, что:

- освоение профессии и достижение профессионального мастерства во многом зависят от уровня функциональных возможностей организма, степени развития физических способностей индивида, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков;
- несмотря на то, что проблема предупреждения негативных влияний профессионального труда и его условий на физическое состояние человека решается многими средствами (социальными, научно-техническими и гигиеническими), профессионально ориентированная физическая подготовка остается по-прежнему одним из самых важных факторов в сохранении здоровья и физической работоспособности трудящихся;
- перспективные тенденции общесоциального прогресса не освобождают человека от необходимости постоянно совершенствовать свои деятельностные способности, развитие которых в силу естественных причин неотделимо от физического совершенства индивида.

ПОФП может быть достаточно эффективной лишь в органическом сочетании с другими слагаемыми социальной системы воспитания в целом. Первостепенную роль в их реализации играет общая физическая подготовка. На базе создаваемых ею предпосылок и строится специализированная ПОФП, направленная на специфику профессиональной деятельности и ее условий. Профессия педагога предъявляет специфические требования к человеку, его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально ориентированной физической подготовкой.

ПОФП призвана адаптировать и готовить человека не к труду в целом, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи можно назвать специфическими и направленность их определяется требованиями конкретной профессии. Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что в процессе ПОФП обеспечивается, наряду со специфическим тренировочным эффектом, в известной степени и генерализованный эффект. Параллельно

происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его физического состояния. Развитие двигательных способностей и систематическое формирование двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

Анализ педагогической деятельности (особенности ее негативного влияния на организм) показал, что в физическом воспитании студентов особую актуальность приобретают разработка и реализация комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на ознакомление студентов с основными факторами риска для здоровья, развитие двигательных способностей, значимых в будущей профессиональной деятельности, профилактику профессиональных заболеваний педагогов.

Суть основных задач, решаемых в процессе ПОФП, заключается в том, чтобы:

1) обогатить двигательный опыт, сформировать навыки и знания в области физической культуры и здорового образа жизни, способствующие освоению избранной профессиональной деятельности;

2) интенсифицировать развитие профессионально важных физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей;

3) повысить степень резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействовать увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья;

4) сформировать организаторские и коммуникативные умения и навыки;

5) способствовать успешному выполнению общих задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки кадров, воспитанию нравственных, духовных, волевых и других качеств, характеризующих целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и духовные ценности.

1.6. Формирование профессионально-прикладных навыков, физических и психологических качеств будущего педагога в процессе физического воспитания студентов

На формирование структуры профессиональных качеств педагога специфическое влияние оказывают объективные факторы труда: характер выполняемых двигательных действий и особые внешние условия профессиональной деятельности. Эти факторы многообразны. Одни из них оказывают положительные, тренирующие воздействия на организм, другие – отрицательные. Последние относят к категории «профессиональных вредностей» [41].

С учетом специфики профессии педагога силовая подготовка приобретает особое значение для развития устойчивости организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды [2; 4; 45; 53]. Игровые

виды спорта, спортивная гимнастика, борьба, спринт [4; 6; 8; 32] способствуют развитию чувствительного двигательного анализатора, особенно в его прикладном понимании – точности движений. Выносливость в любом ее проявлении – незаменимое физическое качество для обеспечения длительности любого трудового процесса. В направленности на силовую выносливость она обычно характеризуется числом возможных повторений упражнения или предельным временем сохранения позы [4; 24; 32; 45; 46]. Все зависит от уровня силового внешнего противодействия или величины силовой нагрузки. Если она небольшая, то активно формируется механизм мышечной координации (в том числе и внутримышечной), что обеспечивает экономизацию движения и приводит к повышению длительности работы в условиях активности поз с относительно небольшим статическим напряжением мышц.

В специфике профессии педагога используются различные варианты проявления силовой выносливости: а) в режиме низкой активности с невысоким значением изометрического напряжения мышц; б) в режиме кратковременных предельно высоких изометрических напряжений или медленных движений с высокими силовыми проявлениями. Если для первого варианта рекомендуется заниматься циклическими видами спорта, то для второго характерны ациклические виды, например, гимнастика, различные виды единоборств и др. Для каждого из них должны применяться специфические средства физической подготовки [4; 13; 28; 33; 47; 57; 58].

Назначение, выбор средств и методов, составление индивидуальных тренировочных программ и управление ими сводятся к направленному развитию и поддержанию на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляются повышенные требования в конкретной профессиональной деятельности; выработке функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности; формированию прикладных двигательных навыков, умений; специализации физического воспитания; увеличению диапазона функциональных и физических возможностей человека; обеспечению адаптации организма к сложным факторам трудовой деятельности, обеспечению переноса тренированности в той зоне оптимальности, когда развитие физических качеств не является самоцелью и не влияет негативно на результаты профессиональной деятельности; обеспечению надежности как меры адаптированности систем при сохранении нормальной жизнедеятельности в условиях приспособления биосистемы к меняющимся условиям среды [23; 26; 29; 34; 43; 45; 53; 56].

Эффективность занятий физическими упражнениями существенно увеличивается, если в них учитывается принцип ведущего фактора, отражающего закономерности переноса навыков и умений из одного вида физической деятельности на другой, а также приоритетная значимость отдельных физических качеств и видов спортивной деятельности в соответствии с профессиограммой будущей трудовой деятельности [25; 50; 51].

Основными компонентами любой физической нагрузки, связанной со спортивным или трудовым процессом (в том числе педагогической деятельностью), являются объем и интенсивность. Зачастую они, в зависимости от оперативных задач высшей школы, необоснованно завышены как в режиме отдельного трудового дня, так и в недельном, и месячном циклах. Это происходит на фоне постоянного накопления утомления, которое затем перерастает в суммарное и носит хронический характер [22].

Во время работы утомление проявляется в уменьшении силы и выносливости мышц, ухудшении координации движений, что, в конечном счете, приводит к мышечному и нервно-психическому утомлению, ослаблению сенсорных и сенсомоторных функций [1; 22; 26; 27; 38].

По данным специалистов [31; 33], односторонность или однообразие труда (напряжение одних звеньев за счет бездеятельности других) создает своеобразную дисгармонию, когда одним нервным центрам приходится быть в состоянии сильного и длительного возбуждения, постоянно приводя в действие работающие группы мышц, тогда как соседние с ним выполняют незначительную работу, удерживая мышцы в бездеятельном состоянии. Включение их в работу приводит к торможению нервных центров утомленных мышечных групп, в результате чего их функциональное состояние улучшается. Тем самым как бы сглаживается дисгармония функций и облегчается деятельность центральной нервной системы.

Выносливость или способность противодействовать утомлению, возникающему во время трудовой деятельности, может быть успешно сохранена с помощью упражнений из профилированных видов спорта, требующих преимущественного проявления выносливости через функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эффект от их применения выражается прежде всего в ускорении восстановительных процессов и снятии психической усталости [1; 30].

Адаптационная физическая готовность человека к выполнению длительной работы характеризуется уровнем развития энергетических и функциональных резервов, регуляторных механизмов; развитием и экономичностью режимов внешнего дыхания, кровообращения и дыхательной функции крови; рациональной регуляции периферического кровообращения; стабильности функционирования анализаторных систем организма и др. [1; 3; 7; 19; 26; 29; 33, 39; 46].

Путь аэробного обеспечения энергии связан [4; 5; 27; 31; 40; 45] с уровнем развития внешнего дыхания, функциональной способностью сердца и внутрисистемной регуляции центрального и периферического звеньев аппарата кровообращения, обеспечивающих через кислородно-транспортную функцию системы крови доставку кислорода к работающим мышцам. Этому способствует разносторонняя физическая подготовка. Практика показывает, что физически подготовленные студенты, овладевшие

необходимыми знаниями, умениями и навыками для предстоящей профессиональной деятельности, лучше и быстрее адаптируются к новым условиям труда, добиваются высоких результатов в работе [26].

Таким образом, учет профессиограммы труда оказывает значительную роль в успешной профессионально ориентированной подготовке специалиста.

Анализ литературы относительно составных компонентов педагогической деятельности выявил, что всем видам деятельности свойственны мотивация к ней, знание о деятельности и практическое ее выполнение. В соответствии с этим в структуре подготовки будущих педагогов выделяют мотивационный, смысловой и деятельный компоненты. Эти компоненты тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой.

М о т и в а ц и о н н ы й к о м п о н е н т базируется на позитивном отношении к учебе, стойком интересе к образовательному процессу, потребности использовать приобретенные знания, умения и навыки в будущей профессиональной деятельности. Например, в сфере освоения дисциплины «Физическая культура» мотивационный компонент предусматривает усвоение знаний о сохранении и укреплении здоровья, результатом которого является формирование мотиваций относительно приобретения знаний, умений и навыков усовершенствования жизнедеятельности на принципах ЗОЖ как жизненной и профессиональной перспективы. Мотивационный компонент способствует формированию навыков саморегуляции деятельности, вследствие чего формируются ценности ЗОЖ, постоянные мотивации на соблюдение его норм, которые являются почвой приобретения умения строить и реализовывать индивидуальную программу сохранения и укрепления здоровья своего и других, рассчитанную на ближнюю, среднюю и далекую перспективу.

С м ы с л о в о й к о м п о н е н т предусматривает овладение студентом определенным объемом знаний, который необходим для эффективной профессиональной деятельности.

В рамках дисциплины «Физическая культура» теоретическая готовность будущих педагогов определяется уровнем знаний о составляющих здоровья (психологическое, социальное, морально-духовное, физическое, профессиональное), путях его сохранения и укрепления; о заболеваниях, характерных для будущей профессиональной деятельности, их профилактике, оказании, в случае необходимости, первой доврачебной помощи и др. [50].

Д е я т е л ь н ы й к о м п о н е н т заключается в умении будущих педагогов реализовывать приобретенные в процессе физического воспитания и, в частности, ПОФП знания основ здоровья, валеологии и безопасности жизнедеятельности для развития культуры здоровья учеников. При этом студенты должны владеть практически всеми методическими умениями и специальными приемами, касающимися физического воспитания и развития культуры здоровья, а в ходе практической деятельности проявлять организаторские способности и навыки.

Средства ПОФП студентов педагогических специальностей – это обычные средства физического воспитания, подобранные в соответствии с задачами будущей профессии. К ним относятся гигиенические факторы, естественные факторы природы, физические упражнения.

Все средства направлены на развитие профессионально значимых физических качеств и показателей функционального и психического состояния будущих педагогов. Основными из них являются:

- выносливость (общая и статическая силовая мышц туловища, верхнего плечевого пояса, верхних конечностей);
- координационные способности (быстрота перестройки двигательного действия, дифференцировка силовых параметров движения);
- сила нервной системы (темп, устойчивость моторного действия);
- тонкая моторика рук;
- внимание (концентрация, устойчивость, распределение, переключение);
- память (оперативная и долговременная);
- мышление (аналитическое, логическое, конструктивное);
- стрессовая устойчивость;
- функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

К гигиеническим факторам относятся: соблюдение санитарно-гигиенических норм на местах занятий (чистота помещения, воздуха, температура, влажность, освещение); режим дня, сна, режим и рацион питания; отказ от вредных привычек, гигиена кожи, вспомогательные средства восстановления и повышения работоспособности (массаж, душ, баня, сауна). Соблюдение режима дня, сна и питания способствует улучшению функционального состояния организма, обеспечению высокого уровня профессиональной работоспособности. Правильный уход за кожей улучшает ее барьерные функции, способствуя повышению ее устойчивости к неблагоприятным факторам. Регулярное использование контрастного душа повышает устойчивость к резким колебаниям температуры. Принятие тепловых ванн, пользование баней способствуют быстрому восстановлению организма. Активное использование природных факторов: солнца, воздуха, воды укрепляет организм, способствует закаливанию, тренирует голосовые связки, усиливает эффект благотворного влияния физических упражнений на организм человека.

Физические упражнения, выполняемые в системе профессиональной подготовки, способствуют воспитанию качеств личности, необходимых педагогу в работе. Так, например, ходьба и бег в зонах аэробной и аэробно-анаэробной производительности способствуют воспитанию самообладания, выдержки, терпения. Бег на короткие дистанции улучшает лабильность нервных процессов, что повышает скорость переработки и воспроизведения информации. Игровые виды спорта и подвижные игры формируют способность к ориентировке, переключению внимания, повышению зрительного

контроля, воспитанию чувства коллективизма, способности принимать решения в экстремальных ситуациях, выдерживать к концу учебного дня физическую и нервную нагрузку на организм [21].

Кроме того, посредством физических упражнений формируются необходимые прикладные умения и навыки, совершенствуются двигательные качества для «переноса» их на профессиональную деятельность. Так, студентам педагогических специальностей основное внимание в ПОФП следует уделить развитию общей и силовой выносливости, аэробных возможностей организма, устойчивости к гипоксии и др.

Общая и силовая выносливость необходима будущему педагогу для развития адаптационных возможностей организма, противодействия отрицательным условиям среды и работы. Средствами воспитания общей выносливости и развития аэробных возможностей являются упражнения, вовлекающие в работу более 2/3 мышц тела: бег, бег в сочетании с ходьбой, ходьба, кардиотренировка с применением тренажерных устройств (велотренажера, беговой дорожки, эллипсоида, степпера и др.), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гребля, езда на велосипеде, туризм, подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, теннис) и др.

Спортивные игры обеспечивают разностороннюю нагрузку на организм, развивают не только двигательные, но также интеллектуальные и психологические возможности человека. Занятия спортивными играми улучшают необходимые педагогу интеллектуальные качества: скорость и объем зрительного восприятия; скорость проверки информации; развитое оперативное мышление; кратковременную память; стойкость внимания; стойкость к сбивающим факторам и др. Например, баскетбол и игра в настольный теннис считаются приоритетными видами спорта для улучшения зрения, поскольку для точного выполнения бросков мяча в баскетболе или подачи, приема шарика в настольном теннисе очень важна способность зрения оценивать удаленность предметов в пространстве, что, в свою очередь, является средством профилактики и коррекции близорукости. По объему воспринимаемого пространства и остроте зрения баскетболисты и теннисисты занимают одно из первых мест среди спортсменов других видов спорта. Игра в футбол (или его элементы) служит средством не только общей физической подготовки. Проявление максимальных скоростно-силовых возможностей и волевых усилий, тактического мышления позволяет совершенствовать многие специальные качества (специальную выносливость, быстроту, силу, гибкость и ловкость, включая координационные способности). При этом в игре создается атмосфера здорового соперничества, которая способствует формированию еще и волевых, нравственных, психологических качеств личности. Занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях повышают сопротивляемость к заболеваниям и улучшают адаптационные возможности организма. Под воздействием занятий футболом также улучшается сила нервной системы. Как правило, высококвалифицированные футболисты отличаются сильной

и средне-сильной нервной системой, а значит, они меньше подвержены утомлению, им необходимо меньше времени для отдыха, они в большей степени склонны к коллективной работе, при этом у них меньший период для вработывания.

Для тренировки стрессоустойчивости подходят любые групповые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и др.), которые снимают напряжение и тревожность.

Силовые способности являются одними из основополагающих физических качеств человека. Развиваются они с помощью различных средств, но наиболее эффективно – с помощью строго дозированных отягощений, учитывающих физические возможности человека. Для этих целей используются тренажерные устройства, упражнения с гантелями, штангой [12]. Для развития силовых способностей рекомендуются динамические и изометрические (статические) силовые упражнения, которые развивают выносливость к динамическим и статическим нагрузкам, характерным для труда педагога, укрепляют разгибатели мышц спины, мышц передней стенки живота, плечевого пояса, бедра, голени и шеи. Все это способствует формированию правильной осанки и поддержанию ее длительное время, а также профилактике обострения уже имеющихся заболеваний опорно-двигательного аппарата. Развитию силовых способностей способствуют занятия атлетической гимнастикой, шейпингом и др.

Развитие функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем происходит за счет физических упражнений циклического характера: бег, плавание, ходьба в быстром темпе, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.

Большую роль в развитии физических качеств, необходимых будущему педагогу, также играют занятия туризмом. В зависимости от места и способа передвижения путешествия делятся на пешеходные, горные, водные, лыжные, велосипедные, комбинированные и др.

Физическая подготовка туриста направлена на обеспечение:

- общей и специальной физической подготовленности;
- закаливание организма – сопротивляемости заболеваниям при охлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода и т. п.

Немаловажное место в ПОФП принадлежит гимнастике, оздоровительное, общеразвивающее и профессионально-прикладное значение которой заключается в том, что с помощью гимнастических упражнений воспитываются ловкость, гибкость, сила и др.; формируется телосложение, координация, способность сохранять и восстанавливать равновесие при разнообразной и меняющейся опоре, выполнять точные движения; воспитываются морально-волевые качества – смелость, самообладание, решительность при оправданном риске. На основе гимнастических упражнений составляют комплексы утренней гимнастики, физкультурной паузы, разминки на тренировочных занятиях и др.

Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные движения человека – ходьба, бег, прыжки и метания, способствуют совершенствованию важных умений и навыков. Они повышают функциональные возможности всех органов и систем, в особенности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, которые в наибольшей степени обеспечивают успех в любом виде физической деятельности. Различные упражнения легкой атлетики воспитывают у человека такие важные физические качества, как быстрота и выносливость, ловкость и сила, а также морально-волевые качества: упорство в достижении цели, силу воли, умение преодолевать трудности и др.

Физические качества, развиваемые на занятиях лыжным спортом, способствуют улучшению выносливости и закаленности.

Основными условиями в применении средств ПОФП являются:

- учет противопоказаний при имеющихся заболеваниях (необходима консультация врача);
- хорошая переносимость физической нагрузки (строгое соблюдение принципов от простого к сложному, индивидуальности, доступности, постепенного наращивания нагрузок);
- превалирование нагрузок аэробного характера (длительность выполнения физических упражнений должна быть не менее 20 минут, так как аэробный механизм энергообеспечения, включаясь в организме на 3–4-й минуте, разворачивается только к 12-й минуте с начала работы, частота сердечных сокращений должна быть в пределах 120–150 уд/мин).

Вышеперечисленные теоретические положения и выводы, обобщение практического опыта в образовательном процессе учреждения высшего образования позволяет:

- создать предпосылки для сохранения и укрепления здоровья в условиях обучения студентов в университете;
- сформировать у студентов навык ведения здорового образа жизни;
- сформировать основные положения и концептуальную направленность ПОФП в учебном процессе физического воспитания студентов педагогических специальностей;
- определить этапы формирования необходимых в будущей профессии физических и психологических качеств;
- определить способы повышения уровня профессионально ориентированной физической подготовленности студентов педагогических специальностей;
- наметить пути профилактики профессиональных заболеваний, характерных для труда педагога.

Таким образом, ПОФП в университете должна быть н а п р а в л е н а н а:

1) овладение знаниями об основных правилах здорового образа жизни, физическом совершенствовании, режиме двигательной активности, закаливании, гигиене питания и одежды, самомассаже, применении физических упражнений в режиме рабочего дня и др.;

2) обучение видам спорта и физическим упражнениям, направленным на развитие определенных систем организма, групп мышц, имеющих важное значение для дальнейшей жизни и профессиональной деятельности;

3) повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям (в частности, заболеваниям дыхательного аппарата);

4) формирование организаторских, конструктивных умений и навыков владения группой, развития речи, необходимых педагогу любой специальности.

Только так ПОФП студента в учреждении высшего образования будет способствовать успешности в его будущей профессиональной деятельности.

1.7. Примерные комплексы упражнений для развития двигательных способностей

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. В положении упора сидя или лежа круговые вращения ногами вперед и назад – «велосипед».

2. В положении лежа на спине, руки хватом за рейку гимнастической стенки или в стороны, поднимание и опускание прямых ног до положения прямого угла (лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности – поднимание и опускание полусогнутых ног).

3. В положении лежа на спине, согнув ноги, руки за голову (к плечам или скрестно на груди), поднимание и опускание туловища (лицам, имеющим отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности – поднимание и опускание верхней части туловища).

4. В положениях стоя или сидя, руки в стороны, повороты вправо и влево (кроме лиц, у которых диагностирован сколиоз).

5. В положениях стоя ноги врозь, стоя на коленях или сидя на пятках, руки за головой или вверху, круговые вращения туловищем вправо и влево (кроме лиц, у которых диагностирован сколиоз).

6. В тех же положениях наклоны вправо и влево.

По мере повышения тренированности упражнения можно выполнять с отягощениями: гантелями, утяжелителями, эспандером, резиновым жгутом.

7. Лежа на боку с опорой на предплечье, махи прямой или согнутой ногой вверх и вперед.

8. В положении упора присев или упора стоя на коленях, правую (левую) ногу в сторону, махи вверх, вперед, назад.

Главным условием выполнения всех упражнений силового характера является исключение задержки дыхания, которая провоцирует рост внутричерепного, внутриглазного, внутрибрюшного давления. Количество выполнения упражнений зависит от уровня физической подготовленности человека. Нет необходимости форсировать события. На начальном этапе тренировки необходимо выполнить то количество упражнений, которое вызовет легкое утомление. По мере роста тренированности состояние легкого утомления будет наступать все позже и позже – тренирующийся сможет выполнить значительное количество повторений каждого упражнения [12]. У женщин, в силу большей лабильности нервной системы по сравнению с мужчинами, монотонное повторение большого количества движений может вызвать не столько физическое, сколько нервное утомление. Чтобы этого избежать, можно использовать различного рода утяжелители, а также выполнять упражнения сериями, например, два (три, четыре) подхода по 25 (30, 40 и т.д.) упражнений на мышцы пресса (спины, внутренней и наружной поверхности бедра и др.).

Поскольку труд педагога связан со статическими усилиями без продолжительных перемещений в пространстве, это ухудшает кровообращение, дыхание и восстановительные процессы в организме. В связи с этим в процессе учебы и в дальнейшем – работы, рекомендуется включать упражнения на расслабление мышц (релаксационные упражнения) и дыхание.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

1. Из положения стоя ноги врозь, на вдохе медленно поднять руки вверх. Выполнить наклон вперед и, опуская руки и расслабив мышцы, сделать выдох.

2. В положении сидя на полу, ноги врозь, взяться за правое колено (вдох) и потянуть его к себе; стопа скользит по полу (выдох). То же выполнить другой ногой.

3. В положении сидя на полу, взять правой рукой левую ногу за пятку и положить стопой на правое бедро (вдох).левой рукой несколько раз нажать на колено согнутой ноги (выдох) и вернуть ее в исходное положение. То же выполнить с другой ногой.

4. То же упражнение, но вместо нажатий на колено подтянуть пятку сначала к животу, а затем к груди.

5. Лежа на спине, сгруппироваться и, взявшись за стопы согнутых в коленях ног, сделать выдох. Задержаться в таком положении на 10–15 с. На вдохе, медленно вернуться в исходное положение.

6. Лежа на спине, чередовать напряжение мышц с расслаблением.

7. Лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны-вверх, выполнить потягивание по диагонали (тянуться правой рукой и левой ногой, и наоборот), в передне-заднем направлении.

8. Отдохнуть в одной из поз релаксации:

- а) лежа на животе, одна рука над головой, другая – вдоль туловища, ноги на ширине плеч, глаза закрыты;
- б) лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки свободно лежат вдоль туловища, глаза закрыты.

Для того, чтобы совершенствовать такие важные для успешной деятельности педагога способности, как координация движения и скорость двигательной реакции, необходимо развивать ловкость.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, являющиеся в определенной степени сложными по координации и новыми для освоения занимающимися. Основными средствами, способствующими развитию ловкости, являются спортивные и подвижные игры, танцы или танцевальные упражнения, занятия ритмической гимнастикой и др.

Вынужденные позы, характерные для преподавателя, приводят к укорочению мышечных волокон, уменьшению подвижности в суставах и позвоночнике. Чтобы избежать этих негативных явлений, необходимо ежедневно выполнять несколько упражнений, развивающих гибкость.

Для увеличения подвижности суставов используют физические упражнения с большой амплитудой движений (упражнения на растягивание). Их выполняют до появления ощущения легкой болезненности. Для развития гибкости позвоночника применяются наклоны, повороты из различных положений и в различных плоскостях.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ,
РАЗВИВАЮЩИХ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА
(с ограничениями выполняется лицами, имеющими сколиотическую болезнь)

- 1. Из упора присев перейти в упор стоя согнувшись.
- 2. Из положения сидя ноги вперед, руки вверх, выполнить пружинящие наклоны вперед.
- 3. Из положения лежа на спине, согнув ноги, руки в стороны, наклонить ноги вправо и влево. Плечи и таз не отрывать от пола.
- 4. Из положения стойки на лопатках («березка»), коснуться ногами пола за головой («плуг»).
- 5. Поза скручивания. Сед на правом бедре, левая нога согнута скрестно, поворот головы и туловища влево.
- 6. Стоя в упоре на коленях округлить спину, прогнуться.
- 7. Стоя в упоре на коленях, согнуть руки до касания грудью пола, перейти в положение упора лежа. Также вернуться в исходное положение, округлить спину («кошечка»).
- 8. В положении стоя с опорой на стену, выполнить махи поочередно правой и левой ногами вперед, в сторону, назад.

Все упражнения выполнять медленно.

Для того чтобы восстановить пульс и дыхание после выполненного комплекса упражнений на развитие того или иного физического качества, необходимо выполнить релаксационные упражнения.

Особое место в системе профессиональной подготовки педагога занимают дыхательные упражнения, выполнение которых играет немаловажную роль при тренировке голосовых связок и постановке голоса.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Полное диафрагмальное дыхание.
2. Ритмическое дыхание: полный вдох за 8 с, задержка на 4 с, выдох – 8 с.
3. То же, но выдох совершается через плотно сжатые губы «толчком».
4. Несколько глубоких вдохов и полных выдохов с последующим переходом к спокойному дыханию.

Дыхательные упражнения, выполняемые во время физических упражнений – лучшее средство активизации дыхательной системы. Они называются динамическими дыхательными упражнениями.

Для людей, профессия которых связана с длительной речью, нелишне знать о дыхательной гимнастике А. Стрельниковой, комплекс которой занесен в Государственный реестр и запатентован. Два главных упражнения этой гимнастики: наклон и одновременно резкий и короткий вдох; сведение согнутых в локтях рук, поставленных перед грудью на уровне плеч, и одновременно – короткий активный вдох.

Из исходного положения ноги врозь, руки вниз выполнить 8 наклонов. Руки тянутся к полу, как бы накачивая шину. После восьми наклонов, выполняемых в ритме секундной стрелки – пауза 1–2 с. Потом снова восемь упражнений-вдохов. Всего в первый день выполняется 400 вдохов (50 серий по 8 наклонов), во второй – 75 серий. На третий день каждая серия возрастает вдвое (16 выдохов, потом пауза) – всего 800 движений. На четвертый день – 1000–1200 движений. К концу первой недели серию следует увеличить до 32 вдохов. Во время занятий надо строго соблюдать одновременность движений и вдоха, четко вести счет вдохам и сериям. Тренировки проводить в условиях поступления свежего воздуха (при открытом окне, на улице).

В первые дни тренировки можно почувствовать легкое головокружение – это свидетельство того, что кровь насыщается кислородом. Если головокружение сильное – нужно сократить количество серий (например, выполнить не 50 серий по 8 наклонов, как рекомендует А. Стрельникова, а 5–7 серий утром и столько же вечером, постепенно доведя количество серий до 50 и более). Следует помнить, что лицам, имеющим такие заболевания, как миопия высокой степени, гипертония, сколиоз 2–3-й степени, последствия черепно-мозговых травм и другие, при которых нежелательно повышение внутричерепного и внутриглазного давления, необходимо отказаться от выполнения наклонов. В данном случае больше подойдет выполнение упражнений стоя.

1.8. Профилактика заболеваний, характерных для будущей профессиональной деятельности, у студентов педагогических специальностей

Заболевания опорно-двигательного аппарата

В профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА) важную роль играют следующие ф а к т о р ы : 1) физическое развитие, соответствующее возрасту; 2) двигательная активность; 3) полноценное питание, богатое витаминами и минералами; 4) распорядок дня, включающий в себя процедуры закаливания, прогулки на свежем воздухе и т.д.; 5) активные занятия физическими упражнениями; 6) занятия в различных спортивных секциях.

Наиболее частым в студенческой среде является такое заболевание ОДА, как сколиоз. *Сколиоз* – полиэтиологическое заболевание, имеющее большую долю наследственности и развивающееся по многим причинам. Это значит, что вероятность появления сколиоза у ребенка, один из родителей которого уже имеет данное заболевание, велика. Поэтому студентам, имеющим сколиотическую болезнь (как потенциальным родителям) важно знать и соблюдать в будущем в отношении своих детей основы профилактики нарушения осанки и возникновения сколиоза [10].

В студенческом возрасте возникновение и прогрессирование сколиоза практически невозможно, потому что процесс формирования скелета завершен. Сколиотическая болезнь в этом возрасте может возникнуть лишь вследствие ожогов, травмы конечностей или позвоночника, либо заболеваний, следствием которых являются парезы, при которых мышцы атрофичны.

Если у студентов уже имеется сколиоз, то игнорирование мер физической реабилитации, основу которых составляют физические упражнения, может привести к более раннему проявлению признаков остеохондроза: люмбалгии, торакалгии, цервикалгии. Остеохондроз является также одним из наиболее распространенных заболеваний педагогов. Поскольку данные болезни могут привести к инвалидности, то необходимо осуществлять их профилактику как можно раньше.

Важной профилактической мерой возникновения и прогрессирования уже имеющихся заболеваний опорно-двигательного аппарата являются занятия физическими упражнениями. Для лиц, имеющих заболевания опорно-двигательного аппарата, наиболее оптимальным вариантом занятий является плавание, в процессе которого снижается гравитационная нагрузка на суставы и присутствует закаливающий эффект. Также можно практиковать занятия такими видами спорта, как лыжный спорт, волейбол, баскетбол, спортивное ориентирование, занятия балльными танцами и хореографией (кроме случаев наличия остеохондроза).

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ

1. И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. Сокращать ягодичные мышцы 15–20 раз.

2. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1–4 – тянуться руками вверх, ногами в противоположную сторону, не поднимая руки и ноги над полом; 5–8 – прогнуться, подняв руки и ноги. Голову не наклонять назад. Повторить 6–8 раз.

3. И.п. – то же. 1 – правую руку, левую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – левую руку, правую ногу; 4 – и.п.; 5 – прогнуться, подняв руки и ноги; 6 – руки к плечам, ноги врозь; 7 – выпрямить руки и ноги; 8 – и.п. Повторить 5–7 раз.

4. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – руки вверх; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх; 4 – и.п.; 5 – правую ногу вверх; 6 – и.п.; 7 – левую ногу вверх; 8 – и.п. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в стороны, голова лбом касается пола. 1 – ноги вверх; 2 – ноги врозь; 3 – соединить; 4 – и.п. Повторить 5–7 раз.

6. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться; 2 – через стороны руки за спину; 3 – руки вперед; 4 – и.п. Повторить 7–10 раз.

7. И.п. – то же, в правой руке гантель (теннисный мяч или другой предмет). 1 – через стороны руки за спину, передать гантель в левую руку; 2 – руки вперед, передать гантель в правую; Повторить 8–10 раз.

8. И. п. – лежа на спине руки вверх, стопы на себя. 1–2 – тянуться руками вверх – вдох; 3–4 – руки на бедра, подбородок прижать к груди, носки оттянуть – выдох. Повторить 5–6 раз.

9. И.п. – лежа на спине. 1 – согнуть левую ногу под прямым углом, правую руку вверх; 2 – смена положения ног и рук. Ноги пола не касаются. Повторить 6–8 раз.

10. И.п. – то же. 1 – правая нога вверх; 2 – смена положения ног. Не допускать лабильности в поясничном отделе позвоночника. Повторить 10–12 раз.

11. И.п. – то же. 1 – согнуть правую ногу под прямым углом, левую слегка приподнять над полом; 2 – смена положения ног. Повторить 10–12 раз.

12. И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1–16 – имитация движений ногами при езде на велосипеде. Повторить с отдыхом после каждого упражнения 4–6 раз.

13. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы на ширине плеч. 1–2 – таз вверх, напрячь ягодичы; 3–4 – и.п. Повторить 8–12 раз.

14. И.п. – лежа на спине, руки вверх. 1–2 – переход в сед «по-турецки», руки к плечам; 3–6 – удержание позы; 7–8 – и.п. Повторить 12–15 раз.

15. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1–4 – напряжение всех мышц туловища и конечностей; 5–8 – расслабление. Повторить 5–6 раз.

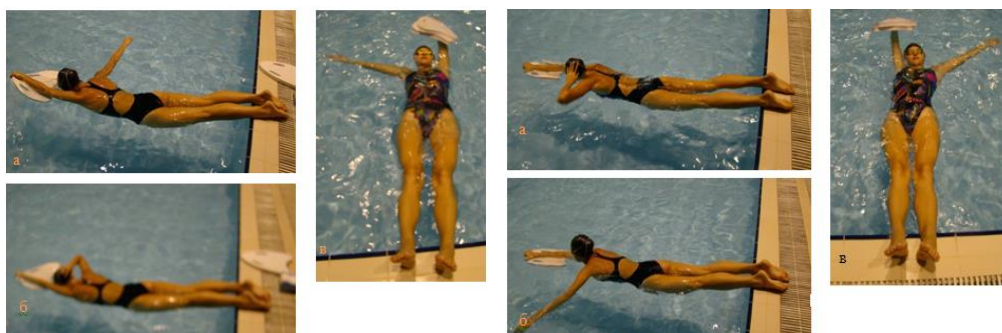
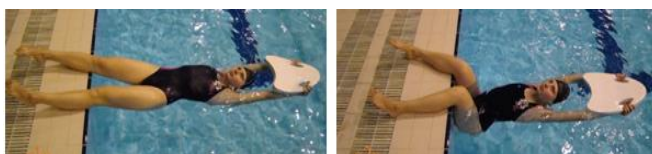
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СКОЛИОЗЕ В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ. ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

Упражнения, выполняемые в водной среде (гидрокинезотерапия, плавание, аквааэробика), по степени воздействия на деформированный позвоночник являются таким же эффективным средством, как и лечебная физическая культура.

Все упражнения, выполняемые в воде, способствуют как разгрузке позвоночника, так и коррекции дисбаланса тонуса мышц, которая может достигаться за счет применения отдельных способов плавания и положений в зависимости от типа искривления позвоночника.

Так, для коррекции асимметричного положения надплечий, углов лопаток, треугольников талии, характерных при *право-* и *левосторонних* сколиозах в грудном отделе, применяется:

1. Удержание туловища на поверхности воды в положении лежа на спине или груди с опорой ног на бортик, рук на плавательную доску в положении коррекции: при правосторонней локализации – левая вверх, правая в сторону или за голову; при левосторонней – наоборот.



2. Плавание на спине, движение ногами, как при плавании способом кроль, руки вверх, затем вдоль туловища, удерживая на груди плавательную доску.



3. Плавание в позе коррекции: при левостороннем грудном сколиозе – правая рука вверх, левая – вдоль туловища, в сторону, или за голову, при правостороннем – наоборот. Движения ног выполняются с малой амплитудой, так как большая амплитуда движения приводит к увеличению подвижности в поясничном отделе позвоночника.

4. При локализации деформации в поясничном и грудопоясничном отделах позвоночника могут использоваться:

- плавание на груди с движением ногами как при плавании брассом, руки спереди в опоре на плавательную доску;
- плавание на груди, движение ногами, как при плавании баттерфляем, руки в опоре на доску;

- плавание на спине, движение ногами, как при плавании брассом (с удержанием доски на груди, рук вверх в опоре на доску).



5. Удержание туловища на поверхности воды в положении лежа на груди или спине с опорой рук на бортик, ног на доску в положении коррекции: при правосторонней локализации – правая нога в сторону; при левосторонней – левая нога в сторону;



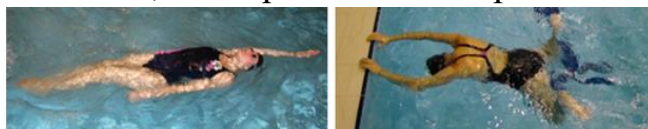
6. Удержание туловища на поверхности воды в положении лежа на груди или спине с опорой рук на доску и отведением ноги в положение коррекции.

При сложной деформации, имеющей несколько дуг искривления (S-образные сколиозы), может применяться:



- плавание с использованием плавательных досок, мячей и сочетанием положения коррекции рук и ног;

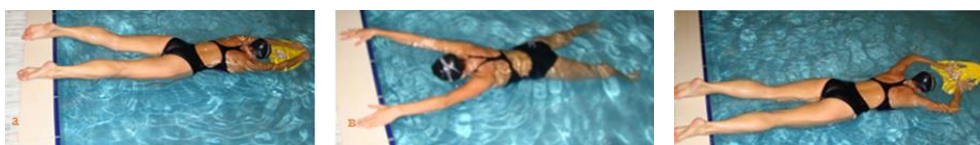
- плавание на спине – движение ногами, как при плавании кролем или брассом, руки в положении коррекции в зависимости от типа деформации в грудном отделе;



- плавание на груди, ноги в положении коррекции, движение руками, как при плавании брассом;



- удержание положения коррекции для рук и ног в зависимости от типа искривления: лежа на поверхности воды на спине или груди с опорой ног на бортик, рук на доску и наоборот.



7. С целью коррекции имеющейся деформации и создания равных условий для работы вертебральных мышц, в зависимости от направления дуги искривления, могут применяться асимметричные упражнения. При право-, левостороннем грудном сколиозе используются:

- плавание на левом (правом) боку, движение ногами, как при плавании кролем, с опорой левой (правой) рукой на плавательную доску, правая (левая) рука за голову или вдоль туловища;



- удержание туловища на поверхности воды в положении на левом (правом) боку, с опорой левой (правой) рукой на доску, правая (левая) рука вдоль туловища (за голову), ноги на бортик; то же с последующим подъемом туловища над водой.



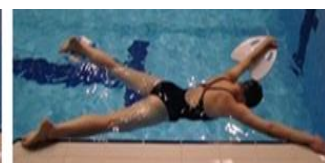
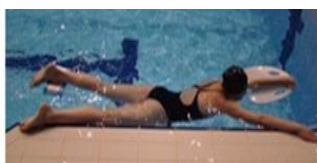
8. Формирование мышечного корсета в условиях водной среды может достигаться за счет выполнения таких упражнений, как:

- скольжение по поверхности воды с удержанием горизонтального положения тела;



- имитация приставных шагов с опорой рук на доску, ног на бортик в положении на спине; сведение-разведение рук и ног в стороны с опорой на доски и бортик в положении лежа на груди;

- удержание горизонтального положения лежа на груди и спине с одновременной опорой рук на доску, ног на бортик;



- удержание горизонтального положения лежа на груди или спине с одновременной опорой рук на доску, ног на бортик и последующим прогибанием;



- попеременное сгибание и разгибание ног с последующим удержанием горизонтального положения туловища, с опорой ног на бортик [49].



Наиболее частым сочетанным заболеванием у лиц, имеющих сколиоз, также является *плоскостопие*. Для его профилактики важную роль играет подбор обуви. Ортопедическая обувь делится на профилактическую и лечебную. Профилактическая предназначена для ношения здоровыми людьми, не имеющими патологии опорно-двигательного аппарата. Лечебная ортопедическая обувь подобна лекарству при заболевании и вопрос о необходимости ее ношения решает врач-ортопед.

Подавляющее большинство видов обуви, производимых в настоящее время, с точки зрения врача-ортопеда, не соответствуют нормам и требованиям: обувь на каблучке выше 4 см, с зауженным носком, все виды обуви без каблука (туфли-балетки, кеды, сланцы и др.), туфли-босоножки («сабо») с открытым задником, не имеющие ремешков, плотно фиксирующих пятку к стельке. Если у таких туфель имеется каблук, то такая обувь не только не защитит голеностопный сустав от травм, но и будет способствовать развитию, например, плантарного фасциита (заболевание, основным симптомом

которого является боль в пятке, возникающая или усиливающаяся при нагрузке). Оценивая все преимущества «правильной» и модной обуви, каждый для себя должен оценить все риски и найти «золотую середину».

Стопа, как наиболее нагружаемый орган опорно-двигательной системы, развивается и изменяет свою форму на протяжении всей жизни человека. Женщины страдают плоскостопием в четыре раза чаще мужчин.

Профилактическими мерами развития плоскостопия, как правило, являются действия, направленные на укрепление связок и мышц стопы: массаж, различные упражнения для поддержания уровня физической активности соразмерно возрасту, использование обуви, обеспечивающей нормальное функционирование стопы при ее движении.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

Упражнения для коррекции плоскостопия подбирают с учетом противопоказаний. Как правило, комплекс для ежедневного выполнения состоит из 8–10 упражнений, период занятий продолжителен и состоит из трех этапов. На подготовительном этапе (8–10 занятий) подбираются простые упражнения в положении сидя с небольшой дозировкой (5–7 раз) и малой интенсивностью. Во время и после выполнения комплекса не должно возникать чувства боли и усталости. На основном этапе (10–15 занятий) к уже известным добавляются более сложные упражнения с увеличением повторений до 10–12 раз. Все виды движений выполняются в среднем темпе. Добавляются исходные положения стоя у гимнастической стенки (или любой вертикальной опоре), в ходьбе, с предметами. В зависимости от индивидуальных особенностей занимающегося, степени тяжести деформации, его возраста основной период может быть увеличен до 20–25 занятий. На заключительном этапе (4–6 занятий) сохраняется соотношение количества и качественный состав упражнений основного периода, вводятся бег, невысокие подскоки.

На всех этапах после выполнения комплекса корригирующих упражнений целесообразно применение разгрузочных положений: лежа на спине, ноги вверх; лежа, с опорой голени на возвышении.

Преимущественное воздействие на мышцы передней и задней поверхности голени показано при коррекции деформации стопы с локализацией в продольном направлении. Упражнения, выполняемые за счет вовлечения в работу мышц подошвенной части стопы и составляющие большую часть комплекса, направлены на коррекцию поперечного плоскостопия.

При продольном плоскостопии применяются упражнения для развития силовой выносливости мышц передней и задней поверхности голени: трехглавой мышцы голени, функция которой заключается в сгибаниях голени в коленном суставе и стопы в голеностопном. Исходное положение для большинства упражнений – сидя (на стуле, скамейке, полу). Их основу

составляют различные виды движений в плюснефаланговых и голеностопных суставах, в положениях стоя и в ходьбе (для подготовленных мышц нижних конечностей). Щадящим положением может быть выбрано положение лежа на спине, ноги вверх. Далее упражнения изображены визуально:

1. В положении сидя выполняется: поднятие переднего отдела параллельно расположенных стоп с фиксированными на полу пятками; поднятие пальцев обеих стоп над полом с плотно прижатой плюсней и пяткой к полу; поднятие пяток над полом с опорой на носки.



2. Примером упражнений с предметами является прокатывание палки подошвенной частью стоп от пятки до пальцев, плотно прижимая ее к полу; то же движение, но с использованием мяча. Это позволяет дифференцированно воздействовать на мышцы голени, функцией которых является сгибательные локомоции в голеностопном

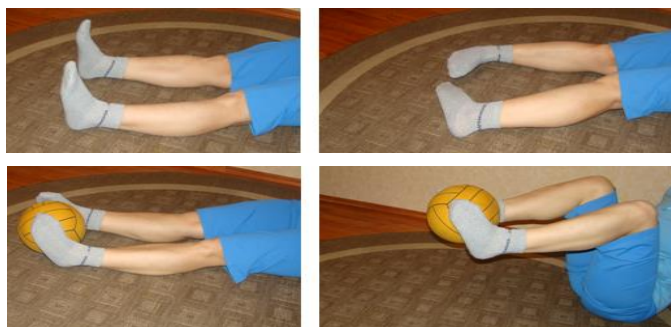


3. Ходьба с перекатом с пятки на носок, с опорой на носки и пятки.



Особое внимание в комплексе корригирующей гимнастики следует уделять упражнениям, направленным на укрепление задней большеберцовой мышцы. Для ее тренировки используются упражнения, сходные по кинематике с ранее представленными. Выполняются они в таких же исходных положениях, но с дополнительным движением по приведению стопы внутрь (супинация). Например, выполнение одновременного приведения стоп внутрь и касания пола первыми пальцами обеих стоп в положении сидя, ноги врозь, стопы на полу.

В положении сидя, удержание мяча между подошвенными частями стоп с попеременным сгибанием-разгибанием ног в коленных суставах.



4. Базовыми в положении сидя на стуле (скамейке), ноги вместе считаются упражнения: разведение стоп в стороны с удержанием первых пальцев и коленных суставов вместе. Пятки при каждом отведении необходимо сильно прижимать к полу. Из исходного положения – ноги врозь, стопы параллельно – выполняется сведение передних отделов стоп внутрь, плотно прижимая наружный свод стопы к полу, пальцы при этом выполняют активное подошвенное сгибание. В исходном положении пятки в стороны – поднимание стоп вверх, с опорой на пятки, первые пальцы удерживать вместе.



прижимая наружный свод стопы к полу, пальцы при этом выполняют активное подошвенное сгибание. В исходном положении пятки в стороны – поднимание стоп вверх, с опорой на пятки, первые пальцы удерживать вместе.

Вариантом выполнения упражнения может быть соединение мизинцев во время поднимания стоп. В этом случае необходимо обращать внимание на активное напряжение внутреннего продольного свода стопы и внутренней поверхности голени. Если активное напряжение провоцирует появление мышечных судорог, необходимо снизить интенсивность усилий.

5. В положении стоя, ноги вместе выполняется разведение пяток в стороны с одновременным подъемом на носки; ходьба обычная на месте или



ходьба с преимущественной опорой на внешний свод стопы. Очень важно во время всего комплекса контролировать сохранение правильной осанки.

6. Активные попеременные сгибания и разгибания пальцев с прижатыми к полу плюснами и пятками позволяют оказывать одновременное



воздействие на мышцы-антагонисты: тыла и свода стопы. В этом же исходном положении выполняется упражнение, развивающее силу мышц, приводящих и отводящих пальцы. Активное воздействие на подошвенную часть стопы обеспечит попеременное касание первым и пятым

пальцами обеих стоп, в положении их максимального сгибания с опорой на пятку. Аналогичное действие оказывают упражнения с предметами.



пальцами обеих стоп, в положении их максимального сгибания с опорой на пятку. Аналогичное действие оказывают упражнения с предметами.



Корректирующее действие данных упражнений направлено на укрепление всех мышечных групп стопы.

Упражнения для коррекции поперечного плоскостопия, выполняемые в положении стоя и ходьбе, не так разнообразны по причине особенностей патологического процесса при данной деформации и связанными с этим ограничениями. Положительный эффект оказывают: ходьба на пятках со сведенными пальцами (подошвенное сгибание), ходьба с опорой на пятку и большой палец.

Если деформации, локализованные в продольном и поперечном направлениях, сочетаются в так называемые комбинированные плоскостопия, то комплекс упражнений корригирующей гимнастики должен включать упражнения, направленные на различные группы мышц.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Установлено, что у учителей имеется высокий уровень сердечно-сосудистой патологии, обусловленной эмоциональными и другими факторами. В студенческом возрасте заболевания сердечно-сосудистой системы занимают второе-третье место среди остальных. Поэтому профилактика дальнейшего осложнения имеющихся заболеваний и их возникновения у других студентов имеет решающее значение в системе физического воспитания.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА И СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1. Медленная ходьба в течение 1–2 мин: 2–4 шага – вдох через нос, следующие 2 шага – задержать дыхание и на 4–6 шагов полный выдох через рот (губы сложить трубочкой для создания сопротивления).

2. И.п. – стоя, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. 1–4 – круговые движения кистями вперед – вдох; 5–6 – задержка дыхания; 7–10 – то же назад – выдох; 11–12 – опустить руки вниз и встряхнуть кистями. Повторить 4–5 раз.

3. И.п. – стоя, руки согнуты перед грудью. 1 – правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же левой ногой – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 7–10 раз.

4. И.п. – стоя ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, руки в стороны, колени слегка согнуть – выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить 5–7 раз.

6. И.п. – стоя в упоре о стенку. 1 – согнуть руки, мах левой ногой назад – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3 – то же, мах правой ногой назад – выдох; 4 – и.п. – вдох. Повторить 6–8 раз.



7. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот вправо – вдох; 2 – и.п. – выдох. Повторить 8–12 раз.

8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх. В течение 2–3 мин расслабленно встряхнуть руками.

9. И.п. – то же. 1 – поворот коленей вправо (коснуться ими пола) – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же выполнить в другую сторону; 4 – выдох. Повторить 6–8 раз.



10. И.п. – лежа на спине, одна рука на животе, другая на груди. В течение 20–25 с выполнять диафрагмальное дыхание.



11. И.п. – о.с. В течение 1–5 мин (в зависимости от самочувствия и тренированности) выполнить легкий бег или простые танцевальные упражнения с акцентом на дыхание: вдох через нос на 2–6 шагов; на следующие 2–4 шага – задержка дыхания; затем на 4–8 шагов – выдох через нос.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТЕНЗИИ И СИНДРОМЕ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ ПО ГИПЕРТЕНЗИВНОМУ И КАРДИАЛЬНОМУ ТИПАМ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

Исходное положение – стоя.

1. Ходьба на месте и с движением вперед. Дыхание: на 2–3 шага – вдох, 4–5 шагов – выдох, 2–3 шага – пауза. Выполнять 1–2 мин. Акцентировать внимание на сохранении правильной осанки. Если такой ритм дыхания затруднителен – сократить длительность выполнения дыхательных движений на один шаг (соответственно 2– 4– 2: вдох – выдох – пауза).

2. 1 – руки вперед; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 – руки через стороны вниз. Повторить 6–8 раз.

3. И.п. – стоя. 1 – руки вверх в замок, правую ногу назад на носок, прогнуться – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же левой ногой – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.

4. 1 – руки и левая нога вперед. 2 – руки в стороны, левая нога в сторону; 3 – руки вверх, нога назад, прогнуться; 4 – руки через стороны вниз, и.п.; 5–8 – то же правой ногой. Повторить 4–6 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1– правая рука в сторону, правая нога в сторону на носок; 2 – и.п.; 3 – то же левой рукой и левой ногой; 4 – и.п. Повторить 7–8 раз.



6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон влево, правую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – то же вправо; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

7. И.п. – стоя. 1–2 – выпад вправо, правую руку в сторону – выдох; 3–4 – и.п. – вдох; 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 8–10 раз.



8. И.п. – стоя, руки на пояс. 1–8 – махи правой ногой вперед и назад; 9–16 – то же другой ногой. Дышать произвольно. Повторить 4–5 раз.

9. И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – присед, руки вперед – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же. Повторить 8–10 раз.

10. Подъем на носки 8–10 раз. Дыхание произвольное.

11. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Дыхание ритмичное: вдох, выдох, пауза. Выполнять на счет, выбрав комфортный для себя ритм: 2–3–1; 2–3–2; 2–4–2. Выполнять 2–3 мин.

Исходное положение – сидя.

1. И.п. – сидя на скамейке (стуле), ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

2. И.п. – то же. 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3–4 – то же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный.

3. И.п. – то же, руки на пояс. 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3–4 – руки вниз, расслабить и покачать ими вперед-назад. Повторить 4–6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. И.п. – то же. 1–2 – поднять плечи вверх – вдох; 3–4 – опустить плечи – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

5. И.п. – то же. 1 – наклонить голову вперед; 2 – и.п.; 3 – слегка наклонить голову назад; 4 – и.п. Повторить 2–4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

6. И.п. – сидя, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон влево с одновременным скольжением правой рукой к подмышечной впадине, а левой – вниз; 3–4 – выпрямляясь, скользить руками в обратном направлении. Повторить по 2–4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. И.п. – то же. 1–3 – наклон вправо, махи расслабленной правой рукой вперед-назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 4–6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

8. И.п. – сидя, руки в «замок» под правым коленом. 1 – поднять с помощью рук согнутую правую ногу; 2–7 – махи голенью вперед-назад; 8 – и.п.; 9–16 – то же другой ногой. Повторить 7–8 раз. Темп медленный.

9. И.п. – сидя, руки на коленях. Выполнить свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-фу». Повторить 3 раза. Темп медленный.

10. И.п. – сидя, кисти рук в «замок». 1–2 – руки вверх – вдох; 3 – рывком опустить руки вниз со звуком «ух» – выдох; 4 – и.п. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.

11. И.п. – сидя ноги вперед, руки к плечам. 1–2 – одновременно разогнуть руки и стопы; 3–4 – и.п. Повторить 6–10 раз. Темп медленный.

12. И.п. – сидя. 1–2 – руки через стороны вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Исходное положение – лежа на спине.

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 6–8 раз.

2. 1–2 – через стороны руки вверх – вдох; 3–4 – через стороны руки вниз – выдох. Повторить 6–8 раз.

3. И.п. – руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу, колено к животу – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же другой ногой. Выполнить 8–10 раз каждой ногой.



4. 1–2 – согнуть руки в локтевых суставах, сжав пальцы в кулак, согнуть стопы – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.



5. 1–8 – имитация движения ног при езде на велосипеде вперед; 9–16 – то же назад. Дыхание произвольное. Выполнить 2–3 раза.



6. 1–8 – поочередное поднимание ног. Дыхание произвольное. 1–4 – отдых. Повторить 4–5 раз.

7. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Поднять ноги вверх и выполнить расслабленное потряхивание мышц ног в течение 20–30 с.



8. 1 – согнуть левую ногу, отвести ее вправо; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой. Дыхание произвольное. Выполнить 6–8 раз.



9. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. 1–2 – подъем ног до прямого угла между бедром и туловищем – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.



10. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, руки за голову. 1 – подъем верхней части туловища; 2 – и.п.; 3–4 – то же. Дыхание произвольное. Повторить 8–10 раз.



11. И.п. – лежа на спине, ноги вверх. 1–4 – круговые движения голенью наружу; 5–8 – то же внутрь. Дыхание произвольное. Выполнить 4–5 раз.



12. И.п. – правую руку положить на грудь, левую – на живот. Диафрагмальное дыхание выполнить 3–4 раза.



При гипертонической болезни и ВСД рекомендуется также дозированная ходьба, плавание, игры (бадминтон, волейбол, теннис), ходьба на лыжах. Ходить пешком надо ежедневно, начиная с привычного темпа, затем скорость снижается, а расстояние увеличивается (3–5 км), в дальнейшем повышается и темп.

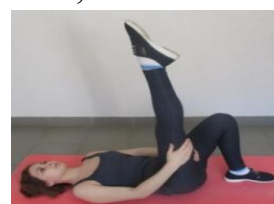
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН И ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

Для улучшения кровообращения, облегчения работы сердца в качестве лечения и профилактики варикозного расширения вен полезно выполнять следующие мероприятия: чаще подниматься по лестнице пешком, упруго наступая всей стопой на ступеньку; проводить обливание стоп, чередуя холодную и горячую воду, не менее трех раз при выполнении контрастных обливаний.

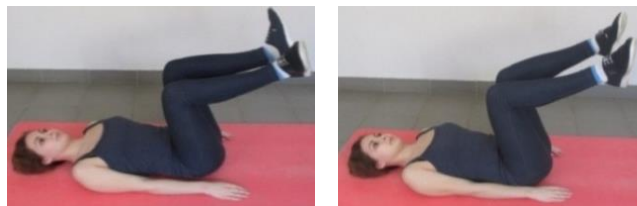
1. Ходьба на месте и с продвижением вперед в течение 30–40 с.

2. И.п. – стоя. 1–2 – руки через стороны вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Выполнить 4–5 раз.

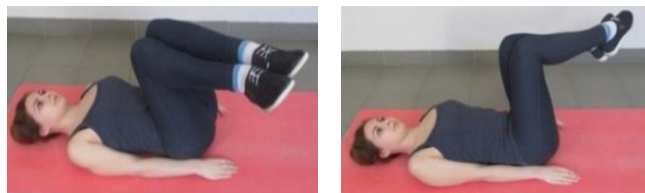
3. И.п. – лежа на спине, нога вверх. Легкое поглаживание, выжимание всей плоскостью ладони икроножных мышц и мышц бедра по направлению от стоп к бедрам, минуя область под коленом. Выполнять в течение 3–5 мин на одной ноге, затем столько же на другой.



4. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, голень параллельно полу. 1–8 – круговые вращения стопами по часовой стрелке; 5–8 – то же против часовой стрелки. Выполнить упражнение 5–6 раз.



5. И.п. – то же. 1–8 – круговые вращения голенью по часовой стрелке; 9–16 – то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 6–8 раз.



6. И.п. – лежа на спине. 1–8 – попеременное сгибание-разгибание стоп; 9–16 – одновременное сгибание-разгибание стоп; 17–24 – круговые вращения стопами по часовой стрелке; 25–32 – круговые вращения стопами против часовой стрелки. Дыхание произвольное. Выполнить 3–4 раза.



7. И.п. – лежа на спине. 1–8 – попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах; 9–16 – одновременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. Дыхание произвольное. Выполнить поочередно 3–4 раза.

8. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. 1–3 – широко развести колени, соединить стопы и давить одной на другую; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.



9. И.п. – лежа на спине, руки под голову. 1–8 поочередное поднимание и опускание прямых ног. Дыхание произвольное. Повторить 3–4 раза.

10. И.п. – то же. 1–8 – разведение и сведение прямых ног. Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

11. И.п. – то же. Имитация езды на велосипеде вперед и назад по 8–12 раз. Дыхание произвольное.



12. Сидя, растирать пальцы стоп. Развернув стопу внутрь одной рукой, другой растирать ее вдоль и поперек. Растирания чередовать с поглаживанием.

Заболевания мочевыделительной и половой систем

Для профессии педагога свойственно длительное нахождение в положении стоя и сидя, что может спровоцировать возникновение заболеваний мочевыделительной и половой систем. В первую очередь это касается таких заболеваний, как *нефроптоз, пиелонефрит и воспалительные заболевания органов малого таза*. Провокации возникновения и обострения нефроптоза и пиелонефрита также способствуют инфекционные болезни, похудание, снижение тонуса мышц туловища, особенно передней брюшной стенки. Обострению заболеваний органов малого таза могут способствовать застойные явления, возникающие из-за длительного сидения. Чтобы избежать вышеупомянутых заболеваний, необходимо выполнять специальные упражнения.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1. И.п. – лежа на спине, одна рука на животе, другая – на груди – диафрагмальное дыхание в течение 20–30 с.

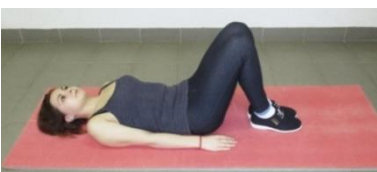
2. И.п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги; 2 – развести колени (стопы вместе); 3 – свести колени; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.



3. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы около ягодиц. 1 – поднять таз, опираясь на локти, плечевой пояс – напрячь ягодичные мышцы; 2 – и.п. Повторить 6–8 раз.



4. И.п. – то же. 1 – согнуть правую ногу, прижать колено к груди; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой ногой. Повторить 8–12 раз.



5. И.п. – лежа на спине, прямые ноги скрещены, руки согнуть в локтях. 1 – опираясь на пятки и локти, поднять таз вверх, напрячь ягодичные мышцы; 2 – и.п.; 3–4 – то же. Повторить 4–6 раз.



6. И.п. – лежа на спине – вдох. 1 – ноги вверх – выдох; 2 – и.п.; 3–4 – то же. Повторить 3–4 раза.



7. И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. 1 – правую ногу вверх, напрягая ягодицы; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.



8. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – сед на пятках, расслабив ягодичные мышцы; 2 – и.п., напрягая ягодичные мышцы. Повторить 4–6 раз.



9. И.п. – то же. 1 – правым коленом достать левый локоть; 2 – и.п.; 3 – то же левым коленом; 4 – и.п. Повторить 4–8 раз.



10. И.п. – сидя – вдох. 1 – лечь с помощью рук – выдох; 2 – и.п.; 3–4 – то же. Повторить 6–8 раз.

11. И.п. – лежа на спине. 1 – с помощью рук перейти в положение сидя; 2 – так же вернуться в и.п.; 3–4 – то же. Повторить 2–4 раза.

12. И.п. – сидя ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. Повторить 4–8 раз.



13. И.п. – то же. 1 – перейти в положение седа без помощи рук (как вариант в положении руки за голову, в стороны, к плечам); 2 – и.п.; 3–4 – то же. Повторить 3–4 раза.

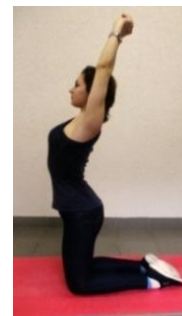
14. И.п. – то же. Диафрагмальное дыхание в течение 20–25 с.

15. И.п. лежа на спине. 1–2 – скольжением по туловищу подтянуть руки до подмышечных впадин, одновременно сгибая ноги и разводя колени в стороны; 3–4 – и.п. Повторить 4–5 раз.



16. И.п. – то же. 1–8 – прижимать ягодичные мышцы, подколенную область к полу; 1–4 – расслабить мышцы. Повторить 4–5 раз.

17. И.п. – сед на пятках. 1–7 – стойка на коленях, руки вверх в замок, прогнуться, напрячь ягодичные мышцы; 8 – и.п. Повторить 4–5 раз.



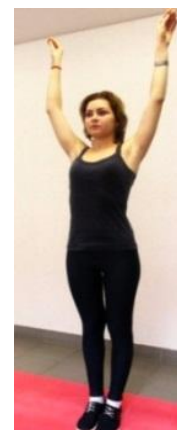
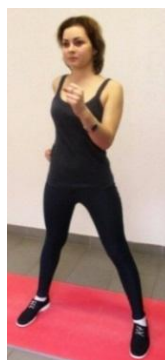
18. И.п. – упор стоя на коленях. 1 – сед на правом бедре, не отрывая рук от пола; 2 – и.п.; 3–4 – то же на левом. Повторить 5–8 раз.



19. И.п. – сидя ноги врозь. 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – и.п.



20. И.п. – о.с. Ходьба на месте с высоким подниманием колен в течение 30–40 с; ходьба в положении ноги врозь в течение 30–40 с; 2 – обычная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.



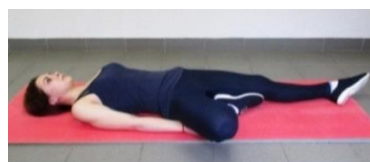
ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ,
УКРЕПЛЯЮЩИХ МЫШЦЫ ЖИВОТА И ТАЗОВОГО ДНА,
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Комплекс 1. В положении лежа на спине.

1. 1 – правая нога скрестно над левой, напрячь мышцы ног и ягодиц; 2 – и.п.; 3–4 – то же левая нога. Повторить 6–8 раз.



2. 1 – согнуть правую ногу, скользя пяткой по полу к ягодицам; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

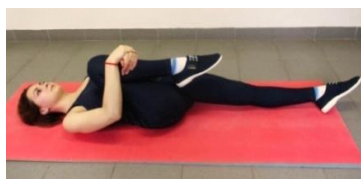
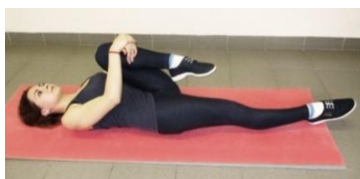


3. 1 – согнуть правую ногу, коснуться стопой бедра левой; 2 – и.п.; 3 – то же левую ногу; 4 – и.п. Повторить 6–7 раз.



4. 1–2 – согнуть ноги, прижать колени к животу – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. Повторить 5–6 раз.

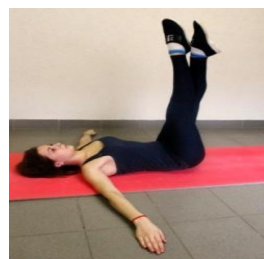
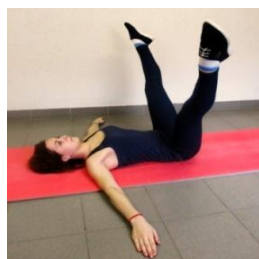
5. 1 – согнуть правую ногу, коснуться коленом груди – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3–4 – то же левую ногу. Повторить 5–6 раз каждой ногой.



6. 1 – правую ногу вверх; 2 – и.п.; 3 – то же левую ногу; 4 – и.п. Повторить 6–7 раз.

7. 1–8 – движения ногами, как при езде на велосипеде; 1–4 – отдых. Повторить 4–5 раз.

8. И.п. – лежа на спине, ноги вверх. 1 – ноги врозь; 2 – ноги скрестно; 3 – ноги врозь; 4 – и.п. Повторить 7–8 раз.

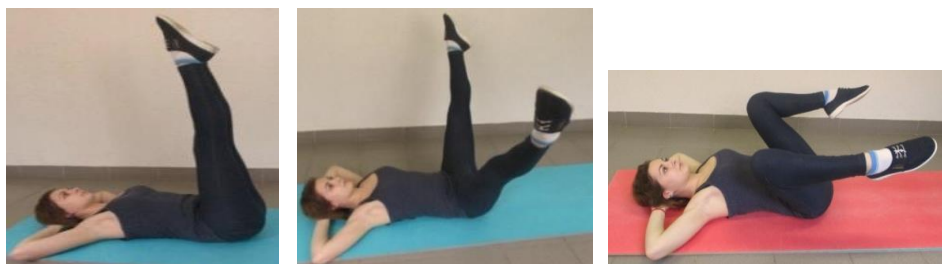


9. 1–8 – движения ногами, имитирующие способ плавания брасс; 1–4 – отдых. Повторить 4–5 раз.

10. 1 – с одновременным сгибанием ног, согнуть руки, кисти к подмышечным впадинам; 2 – развести колени; 3 – колени вместе; 4 – и.п. Повторить 6–7 раз.



11. И.п. – лежа на спине, руки за голову; 1–2 – ноги вверх; 3 – ноги врозь; 4 – согнуть ноги в коленях; 5 – выпрямить; 6 – ноги вместе; 7–8 – и.п. Повторить 4–5 раз.



12. И.п. – лежа на спине, согнув ноги; 1–2 – развести колени; 3–4 – и.п. Повторить 7–8 раз.

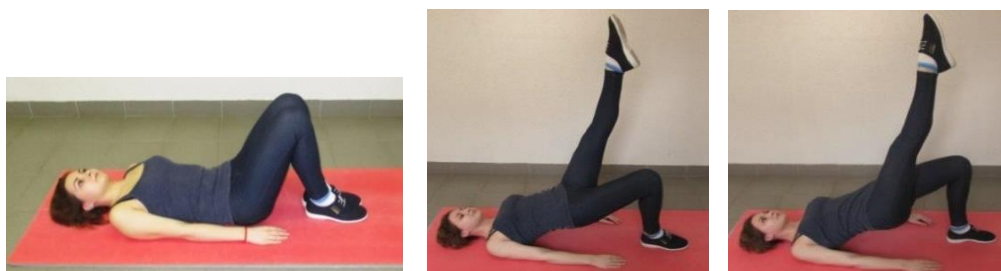
13. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы врозь. 1 – развести руками колени в стороны; 2 – также свести колени; 3 – выпрямить ноги; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.



14. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы около ягодиц; 1–3 – поднять таз вверх, опираясь на локти, плечевой пояс и стопы, сильно напрягая ягодичные мышцы; 4 – и.п. Повторить 7–8 раз.



15. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы около ягодиц; 1–2 – правая нога вверх, с одновременным подъемом таза; 3–4 – и.п. Повторить 6–7 раз.



16. 1–2 – ноги врозь, носками наружу, руки в сторону ладонями вверх; 3–4 – и.п., ладони вниз, пятки наружу. Повторить 7–9 раз.



17. 1–3 – поднять таз вверх, опираясь на локти, плечевой пояс и стопы, сильно напрягая ягодичные мышцы; 4 – и.п. – расслабить ягодичные мышцы. Повторить 7–8 раз.



18. 1–3 – то же из положения лежа на спине, ноги скрестно. 4 – и.п. – расслабить ягодичные мышцы. Повторить 5–6 раз.

19. 1–2 – прижать подколенные области к полу, одновременно напрягая ягодичные мышцы; 3–4 – отдых. Повторить 5–7 раз.

20. 1–2 – переход в положение сидя с помощью и без помощи рук; 3–4 – и.п. Повторить 4–5 раз.

21. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая – на животе. Сделать глубокий вдох, сильно выпячивая при этом живот; при выдохе живот втянуть. Повторять в течение 20–25 с.

Комплекс II. В положении лежа на животе и сидя.

1. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – подъем правой ноги вверх, напрячь ягодичные мышцы; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. Повторить 5–6 раз каждой ногой.



2. И.п. – лежа на животе, ноги врозь, руки под подбородком. 1–2 – подъем ног вверх; 3–4 – и.п. Повторить 6–8 раз.



3. И.п. – то же. 1 – разогнуть правую ногу в коленном суставе с одновременным напряжением мышц бедра и ягодицы; 2 – и.п.; 3 – то же левую; 4 – и.п. Повторить – 4–7 раз.

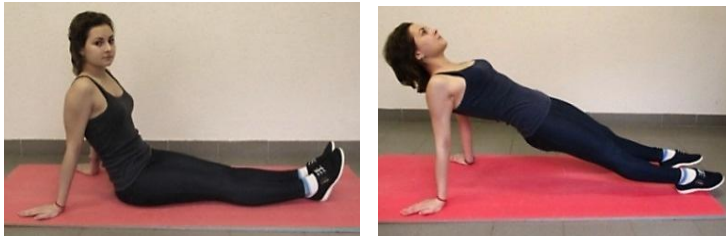


4. И.п. – лежа на животе, пальцы ног упираются в пол. 1 – 2 – разогнуть одновременно обе ноги в коленных суставах, сокращая ягодицы; 3–4 – и.п. Повторить 6–7 раз.

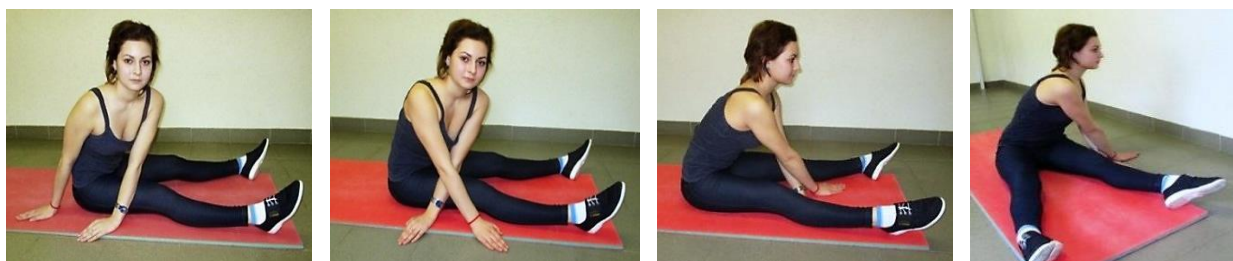


5. И.п. – лежа на животе, руки под головой, ноги врозь. 1 – приподнять правую половину туловища вверх, напрягая мышцы бедра, ягодицы и сокращая мышцы промежности; 2 – и.п.; 3 – то же левую; 4 – и.п. Повторить 5–6 раз.

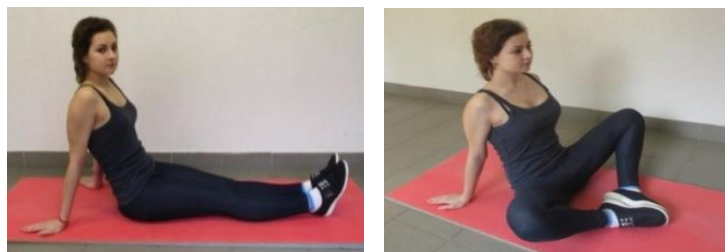
6. И.п. – упор сидя сзади. 1–2 – приподнять таз от пола, напрячь ягодичные мышцы; 3–4 – и.п. Повторить 8–10 раз.



7. И.п. – сидя ноги врозь. 1 – наклон вправо, опереться кистями рук справа от таза; 2–7 – переставляя кисти рук по полу по полукругу, перейти в наклон влево; 8 – и.п.; 9–16 – то же в другую сторону. Повторить 3–4 раза.



8. И.п. – упор сидя сзади. 1–3 – соединить стопы и согнуть ноги, одновременно разводя колени и напрягая ягодицы; 4 – и.п. – расслабить ягодицы. Повторить 6–7 раз.



9. И.п. – сидя ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот направо, правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.



Комплекс III. Исходное положение стоя, стоя на коленях
и в упоре стоя на коленях.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вниз, кистями коснуться правой стопы; 2 – коснуться пола между ногами; 3 – коснуться левой стопы; 4 – и.п. Повторить 3–4 раза.

2. И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1 – присед на правой ноге, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – то же на левой; 4 – и.п. Повторить 6–7 раз на каждую ногу.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1 – поворот вправо, правая рука в сторону; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. Повторить 7–9 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

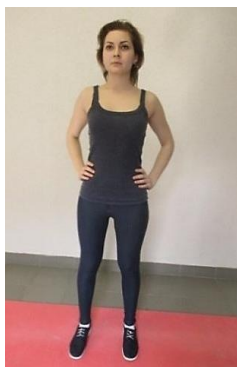
5. И.п. – стоя, руки в стороны; 1 – правую ногу вперед; 2 – правую ногу в сторону; 3 – правую ногу назад; 4 – и.п.; 5–8 – то же левую. Повторить 4–5 раз для каждой ноги.

6. И.п. – стоя. Выполнить 10–14 приседаний (угол между бедром и голенью прямой). Дыхание произвольное.

7. Ходьба в полуприседе, скрестным шагом, с высоким подниманием коленей в течение 1–2 мин.



8. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. Повторить 4–5 раз каждой ногой.



9. И.п. – упор стоя на коленях; 1 – сед справа, не отрывая рук от пола; 2 – и.п.; 3 – то же слева; 4 – и.п. Повторить 6–7 раз.



10. И.п. – то же. 1 – коснуться коленом правой ноги локтя левой руки; 2 – и.п.; 3 – то же левой; 4 – и.п. Повторить 7–9 раз.



11. И.п. – упор стоя на коленях. 1–2 – сед на пятки, расслабить мышцы таза; 3–4 – и.п., напрячь ягодичные мышцы. Повторить 5–6 раз.



Заболевания желудочно-кишечного тракта

Профессиональная деятельность многих людей сегодня проходит в условиях интенсивного воздействия стрессовых факторов. В ряде случаев нагрузки на психику достигают такого уровня, что превышают адаптационные возможности организма. Чрезмерные эмоциональные нагрузки, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, вызывают у многих педагогов развитие заболеваний психосоматического характера, в том числе *язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, дискинезию*.

Проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастриты, язвы) – это те болезни, которые возникают в результате неправильного питания и особого, специфического образа жизни. Перекусив на скорую руку бутербродом, спеша на занятия, студент не задумывается о том, как его питание влияет на общее самочувствие. А ведь правильная работа желудочно-кишечного тракта – это основа укрепления иммунитета. Будущий специалист должен вести здоровый образ жизни, включающий в себя полноценное и сбалансированное питание, нормальный режим дня и достаточные физические нагрузки, стараться избегать стрессовых ситуаций.

Для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, в первую очередь следует исключить употребление острых, жареных, копченых блюд. Используемые диеты должны обеспечить механическое, химическое и термическое щажение органов пищеварения. Рекомендовано практиковать дробное питание 5–6 раз в день малыми порциями. Студенты не должны курить и употреблять спиртные напитки. При заболеваниях органов пищеварения необходимо соблюдать двигательный режим с направленностью на укрепление мышц брюшного пресса, регуляцию внутрибрюшного давления, улучшение функций секреторного аппарата желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени и желчевыводящей системы в целом.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ**

1. Ходьба обычная (через каждые 8 шагов выполнять дыхательные упражнения с движениями рук). Продолжительность 1–2 мин.

2. И.п. – о.с. 1–8 – перекаты с носка на пятку. Повторить 16–20 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот влево, руки в стороны, вдох; 2 – и.п., выдох; 3 – поворот вправо, вдох; 4 – и.п., выдох. Повторить 10–12 раз.

4. И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – руки вверх, правую ногу назад на носок, вдох; 2 – и.п., выдох; 3 – руки вверх, левую назад на носок, вдох; 4 – и.п., выдох. Повторить 6–8 раз каждой ногой.

5. И.п. – то же. 1 – наклон влево, вдох; 2 – и.п., выдох; 3 – наклон вправо, вдох; 4 – и.п., выдох. Выполнить 8–10 раз.

6. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – согнуть левую ногу, обхватив ее руками, подтянуть к животу – выдох; 4 – и.п.; 5–8 то же правую ногу. Повторить 8–10 раз.



7. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. Круговое поглаживание живота по часовой стрелке 5–7 раз.

8. И.п. – лежа на спине. В среднем темпе в течение 15–20 с выполнять ногами движения, имитирующие езду на велосипеде. Дыхание не задерживать.

9. И.п. – лежа на спине. 1–2 – поднять прямые ноги вверх – вдох; 3–4 – опустить ноги – выдох. Повторить 10–12 раз.



10. И.п. – лежа на спине. 1–2 – согнуть ноги, прижать их к животу; 3–4 – и.п. Темп медленный. Повторить 8–10 раз.



11. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – поднять таз, вдох; 2 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.



12. И.п. – лежа на спине. 1 – отвести левую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – отвести правую ногу в сторону; 4 – и.п. Темп средний. Выполнить 10–12 раз.

13. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. 1–2 – отвести ноги влево; 3–4 – и.п.; 5–8 – отвести ноги вправо. Повторить 8–10 раз.



14. И.п. – упор стоя на коленях. 1–2 – прогнуться, голову вверх, втянуть живот – вдох; 3–4 – выгнуть спину, голову вверх – выдох. Повторить 6–8 раз.

15. И.п. – то же. 1 – наклон таза вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п. Темп средний. Повторить 8–10 раз.



16. И.п. – лежа, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмальное дыхание в течение 20–30 с.



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ И ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1. Ходьба на месте в течение 1–2 мин.
2. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Выполнять 30–60 с.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх, прогнуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в замок на низ живота. 1–2 – наклон вперед, подтянуть слегка живот вверх; 3–4 – выпрямиться, опустить руки, разъединяя их. Повторить 6–8 раз.



5. И.п. – о.с. 1–2 – правую ногу вперед, руку вверх – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же другой ногой и рукой. Повторить 6–8 раз.

6. И.п. – стойка, руки на пояс. 1–2 – наклон влево – выдох; 3–4 – и.п. – вдох; 5–8 – то же вправо. Повторить 10–12 раз.

7. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – присед, руки вперед – выдох; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

8. И.п. – упор сидя сзади. 1 – правая нога вверх; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.



9. И.п. – сидя, руки к плечам. 1 – отвести локти назад – вдох; 2–3 – согнуть правую ногу, коснуться локтями колена – выдох; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой ногой. Повторить 10–12 раз.



10. И.п. – лежа, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмальное дыхание в течение 20–30 с.

11. И.п. – лежа на спине. 1–2 – поднять прямые ноги вверх – вдох; 3–4 – опустить ноги – выдох. Повторить 6–8 раз.

12. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1–4 – круг правой ногой влево; 5–8 – то же левой. Повторить 8–10 раз.

13. И.п. – лежа на спине. 1–2 – поднять плечи – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 18–20 раз.



14. И.п. – лежа на спине. 1 – руки вверх; 2–3 – повернуться на правый бок; 4 – и.п.; 5–8 – то же влево. Повторить 8–10 раз.



15. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы на ширине плеч. 1–2 – поднять таз; 3–4 – опустить таз. Повторить 10–12 раз.

16. И.п. – лежа на спине, руки за голову. Выполнить ногами имитацию езды на велосипеде. Выполнить в спокойном темпе 30–40 с.

17. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы на ширине плеч. 1–2 – наклон коленей влево, коснуться правым коленом левой пятки – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 10–12 раз.



18. И.п. – лежа на спине. 1 – согнуть правую ногу, подтянуть колено к животу – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.



19. И.п. – лежа на спине, одна рука лежит на груди, другая – на животе. Диафрагмальное дыхание. Выполнить 4–6 раз.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ХОЛЕЦИСТИТЕ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКЕ

1. Ходьба с различными движениями рук (вверх, в стороны, вниз) в течение 30 с.

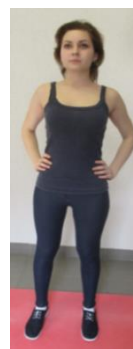
2. Ходьба с высоким подниманием бедра в течение 30 с.

3. И.п. – стоя, левая рука вверх, правая на пояс – вдох; 1 – наклон вправо – выдох; 2 – смена положения рук – вдох; 3 – то же влево – выдох; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

4. И.п. – о.с. 1 – руки вправо, правую ногу в сторону на носок – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – руки влево, левую ногу в сторону на носок – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.

5. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх – вдох; 2 – наклон вперед – выдох; 2 – выпрямиться, руки вверх; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

6. И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – подняться на носки – вдох; 2 – присед руки вперед – выдох; 3–4 – то же. Повторить 8–10 раз.



7. И.п. – стоя, руки на пояс. 1–2 – наклон влево – выдох; 3–4 – и.п. – вдох; 5–8 – то же вправо. Повторить 10–12 раз.

8. И.п. – лежа на спине, одна рука лежит на груди, другая – на животе. Диафрагмальное дыхание. Выполнить 4–6 раз.

9. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – развести колени в стороны; 2 – свести колени. Выполнить 16–18 раз.



10. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять правую руку, согнуть левую ногу, скользя стопой по полу – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же левой рукой и правой ногой; 4 – и.п. Выполнить 8–10 раз.



11. И.п. – лежа на спине. 1–2 – ноги вверх, в стороны – вдох; 3–4 и.п. – выдох. Повторить 6–8 раз.



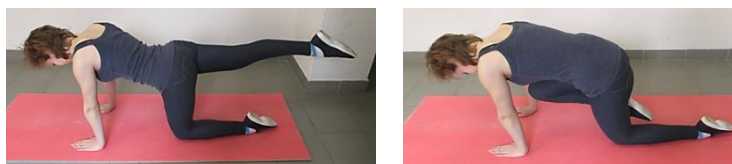
12. И.п. – лежа на левом боку. 1 – поднять правую ногу и правую руку – вдох; 2–3 – согнуть ногу, подтянуть ее к животу – выдох; 4 – и.п. Выполнить 8–10 раз.



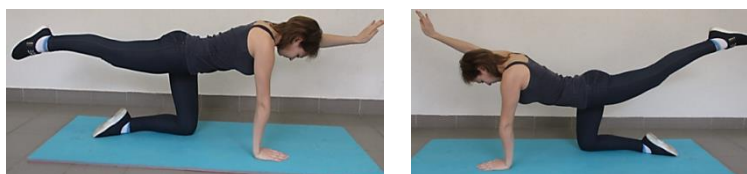
13. И.п. – лежа на левом боку. 1 – отвести правую руку вверх и назад – вдох; 2 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.

14. И.п. – лежа на левом боку. 1 – отвести две ноги назад – вдох; 2–3 – согнуть ноги, подтянув их к груди – выдох; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

15. И.п. – упор стоя на коленях и руках. 1 – поднять правую ногу – вдох; 2–3 – подтянуть правую ногу вперед между руками – выдох; 4 – и.п.; 5–8 – то же левой ногой. Повторите 10–12 раз.



16. И.п. – упор стоя на коленях и руках. 1 – поднять левую прямую руку и правую ногу вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – поднять правую руку и левую ногу; 4 – и.п. Повторить 10–12 раз.



17. И.п. – лежа на левом боку. Правой рукой круговое поглаживание живота, поясницы, крестца, ягодицы и бедра в одну и другую сторону; продольное поглаживание вверх и вниз. Выполнить 20–30 с.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1. Спокойная ходьба с глубоким дыханием в течение 1–2 мин.
2. И.п. – о.с. 1 – правая рука вверх – вдох; 2 – то же с левой; 3–4 – руки вниз – выдох. Повторить 8–10 раз.
3. И.п. – то же. 1–2 – руки вверх, правая нога назад на носок, прогнуться – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–8 – то же левой ногой. Повторить 6–8 раз.
4. И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же влево – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 8–10 раз.
5. И.п. – о.с. 1–2 – вдох, 3–4 – поворот влево, руки влево – выдох; 5–6 – вдох; 7–8 – то же вправо. Повторить 8–10 раз.
6. И.п. – то же. 1–2 – присед, колени врозь, руки вперед; 3–4 – и.п. Повторить 10–12 раз.
7. И.п. – то же, вдох. 1 – согнуть правую ногу, подтянуть колено к животу – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3 – то же – левой ногой; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.
8. И.п. – то же. 1–2 – наклон вперед, руки вперед; 3–4 – и.п. Повторить 6–8 раз.
9. И.п. – лежа на спине. 1–2 – поднять плечи – вдох; 3–4 – и.п. – выдох. Темп медленный. Повторить 16–20 раз.

10. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1–2 – руки скрестно, обняв себя за плечи – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

11. И.п. – лежа на спине. 1–8 – поочередное сгибание и разгибание ног; 9–12 – отдых. Темп средний. Повторить 6–8 раз.

12. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая – на животе. Диафрагмальное дыхание в течение 20–30 с.

13. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. 1–2 – развести колени – вдох; и.п. – выдох. Повторить 10–12 раз.

14. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы на ширине плеч. 1 – наклон правого колена к пятке левой ноги – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – наклон левого колена к пятке правой ноги – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 10–12 раз.

15. И.п. – лежа на спине. 1 – руки в стороны – вдох; 2 – прижать левое колено к груди, обняв его руками – выдох; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же с правым коленом. Повторить 6–8 раз.



16. И.п. – лежа на спине, согнув ноги. 1–2 – наклон коленей вправо; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же – в другую сторону. Повторить 6–8 раз.

17. И.п. – лежа на правом боку. 1 – левую ногу назад, прогнуться – вдох; 2–3 – согнуть ногу, подтянуть ее к животу – выдох; 4 – и.п. Повторить 8–10 раз.

18. И.п. – стойка на коленях. 1–2 – сед на пятках, наклон вперед, руками потянуться вперед; 3–4 – стойка на коленях, руки вверх. Повторить 8–10 раз.

19. И.п. – лежа на правом боку.левой рукой круговое поглаживание живота, поясницы, крестца, ягодицы и бедра в одну и другую сторону; продольное поглаживание вверх и вниз. Выполнять в течение 20–30 с.



20. И.п. – лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Диафрагмальное дыхание в течение 20–30 с.

Заболевания дыхательной системы

Люди, связанные в профессиональной деятельности с повышенной голосовой нагрузкой, в большинстве случаев страдают заболеваниями верхних дыхательных путей.

Чтобы способствовать улучшению здоровья студентов, имеющих заболевания дыхательной системы, а также с целью профилактики данных заболеваний, необходимо, чтобы условия и тренировочная нагрузка в учебных и самостоятельных занятиях были направлены на укрепление организма, повышение его адаптационных резервов, улучшение функционального

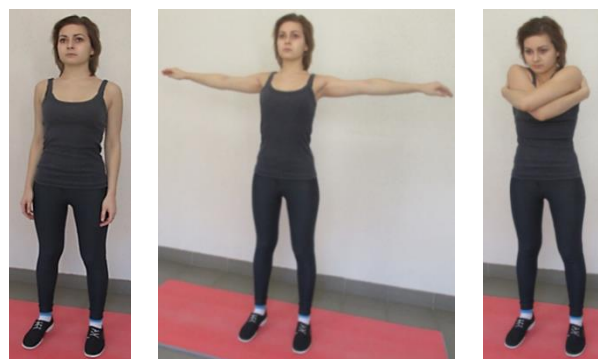
состояния дыхательной системы. Для этого включаются занятия, проводимые на свежем воздухе, плавание, ходьба на лыжах, тренировочная ходьба и легкий бег. Обязательными являются специальные (корректирующие) упражнения: звуковая гимнастика, гимнастика А. Стрельниковой, волевая ликвидация глубокого дыхания по К. Бутейко, дыхательные упражнения. Все это может выполняться как в рамках учебных занятий, так и самостоятельно, в виде утренней гимнастики, физкультурных пауз и т.д. [49].

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРЕГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1. Дыхательные упражнения при спокойной ходьбе: на 1 шаг вдох, на 2 шага выдох, затем на 2 шага вдох, на 4 – выдох. Следить за полнотой выдоха.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – подъем на носки, руки через стороны вверх – вдох; 3 – наклон вперед, руки вниз – выдох; 4 – и.п. Повторить 10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс – вдох. 1–2 – наклон вправо, левая рука вверх – выдох; 3–4 – и.п. – вдох; 5–6 – наклон влево, правая рука вверх – выдох. Повторить 8–10 раз.
4. И.п. – стоя, руки вперед. 1–2 – подъем на носки – вдох; 3–4 – полуприсед – продолжительный выдох, сопровождаемый попеременно звуками «ш-ш-ш-а-а-а-а», «ш-ш-ш-ш-у-у-у-у», «ж-ж-ж-ж-у-у-у-у». Повторить 8 раз.
5. И.п. – о.с. 1–2 – руки вверх, одновременно отставив левую ногу назад на носок – вдох; 3–4 – и.п. – выдох; 5–6 – то же правой ногой. Повторить 8 раз.

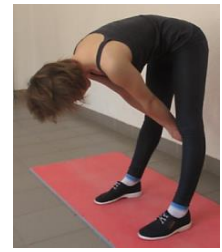
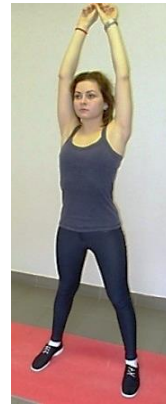


6. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки в стороны – вдох; 3–4 – рывком обхватить руками плечи – выдох. Повторить 8 раз.



7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1–2 – наклон вперед, руки вниз-назад между ног – выдох со звуком «у-у-у-у-х-х-х-х»; 3–4 – и.п. – вдох. Повторить 6 раз.

8. И.п. – лежа на спине, мешочек с песком на диафрагме. 1–2 – силой мышц брюшного пресса поднять мешочек вверх, выпятив живот – умеренный вдох; 3–4 – опустить, втянув живот – медленный выдох. Повторить 8 раз.

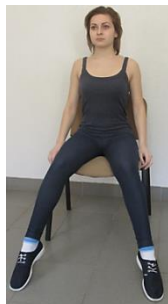


9. И.п. – лежа на левом боку, мешочек с песком на боковой поверхности грудной клетки. 1–2 – глубокий вдох, мешочек поднять как можно выше; 3–4 – медленный выдох, прижимая плечом мешочек; 5–6 – то же на другом боку. Повторить 8 раз.



10. И.п. – сидя, руки к плечам. 1–2 – глубокий вдох; 3–4 – медленный выдох – круговые вращения в плечевых суставах вперед; 5–6 – вдох; 7–8 – то же назад. Повторить 8 раз.

11. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны – умеренный вдох; 2–3 – наклон вперед, касаясь правой рукой левой ноги – медленный выдох; 4 – и.п.; 5–8 – то же к другой ноге. Повторить 8 раз.



12. И.п. – то же. 1 – руки в стороны – вдох; 2–3 – наклон влево – выдох; 4 – и.п.; 5–8 – то же вправо. Повторить 8 раз.



13. И.п. – сидя на стуле, ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох; 3–4 – наклон вперед, коснуться руками стоп – медленный выдох со звуком «у-у-и-и-ш-ш-ч-ч». Повторить 6 раз.



14. И.п. – сидя на стуле. 1–2 – глубокий вдох; 3–4 – переступание стопами на месте – медленный выдох со звуком «у-у-и-и-ш-ш-ч-ч». Повторить 8 раз.

15. И.п. – стоя за спинкой стула, лицом к ней, руки на спинке. 1–2 – вдох; 3–4 – присед – выдох со звуком «а-а-у-у-и-и». Повторить 8 раз.

16. И.п. – стоя сбоку стула, правая рука на спинке. 1 – глубокий вдох; 2–3 – мах левой рукой и ногой – медленный выдох; 4 – и.п. Повторить 8 раз. То же стоя другим боком.



17. И.п. – стоя, руки на пояс. 1–2 – руки вверх, подъем на носки, прогнувшись назад – глубокий вдох; 3–4 – наклон вперед, коснуться руками стоп – медленный выдох. Повторить 8 раз.



18. Ходьба на месте или продвижением вперед: на 1 шаг вдох, на 2 шага выдох, затем на 2 шага вдох, на 4 – выдох.

Прекрасным средством лечения и профилактики заболеваний дыхательных путей, голосового аппарата является парадоксальная гимнастика А. Н. Стрельниковой, а также бодифлекс Г. Чайлдера и дыхательная гимнастика Б. С. Толкачева.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой состоит из дыхательных упражнений, парадоксальность которых заключается в том, что вдох выполняется тогда, когда плечи и грудная клетка сжаты руками. Акцент в таком положении делается на энергичный вдох, причем не объемный, а активный. На выдох акцент не делается – он происходит сам собой.

Выполнение вдоха имеет свои особенности. Первая – думайте, что пахнет гарью; при этом резко и шумно нюхайте воздух, как собака, идущая по следу. Вдох должен быть коротким и активным. Вторая особенность – повторение вдохов, как при накачивании шины, считать на 2, 4 и 8, темп 60–72 вдоха в минуту; третья особенность заключается в том, что нужно сделать столько вдохов, сколько в данный момент (в зависимости от самочувствия) сделать легко. В среднем – стоя, сидя или лежа делают 8 вдохов (по мере роста тренированности – 16, 32).

Выполняется 8 вдохов, на 3–4 счета делается перерыв, затем опять 8 вдохов и 3–4 счета – перерыв. Упражнения выполняются сериями. А. Н. Стрельникова рекомендует заниматься 2 раза в день, выполняя по 960 вдохов сериями, доведя постепенно их количество до 2000. Однако в любых занятиях, прежде всего, нужно ориентироваться на свое самочувствие.

Как и при любой тренировке, дыхательную гимнастику А. Стрельниковой следует начинать с разминки, «*принюхивания*».

Стоя на месте, выполняются короткие резкие вдохи. Затем максимально возможное количество вдохов подряд выполняется в ходьбе на месте. После серии вдохов – отдых. Активные вдохи можно выполнять, переминаясь с ноги на ногу. Делать вдох на каждом шаге, а выдыхать после каждой серии. Сделав 12 серий по 8 шагов, немного отдохнуть.

Упражнение «Ладони»



Согнуть руки в локтях, предплечьями вверх, развернув ладони от себя. Выполнять резкие, шумные вдохи, сжимая при этом ладони в кулаки (иногда данное упражнение так и называют – «кулачки»). Выполнить подряд 4 вдоха, затем выдохнуть. Отдохнуть 3–4 с и начать следующую серию. Выполнить 24 такие серии.

Упражнение «Погончики»



Стоя, ноги врозь, расслабив плечи, согнуть руки на уровне пояса, сжав их в кулаки. На вдохе резко опустить руки вниз. Разжав кулаки, разведите пальцы. В этот момент мышцы предплечья, кистей и плеч должны быть напряжены. Выполнить вдох на 8 счетов (1 серия), вернуться в исходное положение, медленно выдыхая. 3–4 с отдых. Выполнить 12 серий.

Упражнение «Насос»



Стоя, ноги на ширине плеч, плечи расслаблены. Выполнить наклон вниз, скрестив руки, сжимая грудную клетку. Можно представить, что Вы работаете с насосом, накачивая шину. Одновременно с наклоном сделать шумный, короткий, мощный (активный) вдох. Выполнить 8 наклонов в ритме секундной стрелки, затем отдохнуть на два счета и далее продолжить в том же темпе. Для начала рекомендуется делать 12 серий, но если Вы почувствуете сильное головокружение, упражнение следует прекратить.

Упражнение «Кошка»



Стоя, ноги врозь, плечи расслаблены. На вдохе присесть с одновременным поворотом туловища вправо. Руки слегка согнуть в локтях, пальцы в кулак. Выдох происходит произвольно между поворотами. Выполнить 8 поворотов-приседаний в ритме секундной стрелки, затем отдых на два счета. Повторить 12 раз.

Бодифлекс Г. Чайлдс. Система бодифлекс разработана американкой Грир Чайлдс. Техника дыхания по данной системе следующая: нужно выдохнуть весь воздух через рот, быстро вдохнуть через нос, из диафрагмы с силой выдохнуть весь воздух через рот, задержать дыхание, максимально втянуть живот, сосчитать до 8–10, расслабиться и вдохнуть. Итак, выдох (живот втягивается) – вдох (полный живот) – сильный выдох (живот втягивается). Далее на задержке дыхания втягивается живот еще сильнее, продолжается счет до 8–10. Потом выдох. Конечно, для овладения техникой этого дыхания нужно сначала потренироваться, чтобы довести технику до совершенства. Одним из признаков хорошего уровня владения техникой дыхательных упражнений будет отсутствие кашля и громких звуков при вдохе-выдохе. Дыхательную гимнастику бодифлекс можно делать сидя за письменным столом или в транспорте: выдох – вдох – выдох – задержка дыхания – вдох. Отлично проходит эта дыхательная схема и при ходьбе.

Пять этапов дыхательной гимнастики бодифлекс:

Этап 1. Медленно и равномерно выдохнуть через рот из легких весь застоявшийся в них воздух, сжав губы в трубочку.

Этап 2. Быстро и агрессивно вдохнуть через нос.

Этап 3. Резко выдохнуть весь воздух через рот, причем как можно ниже в диафрагме.

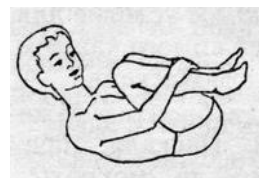
Этап 4. Выдохнув весь воздух, закрыть рот, задержать дыхание и втянуть живот на 8–10 счетов. Задержать дыхание. Наклонить голову, еще больше втянуть живот.

Этап 5. Расслабиться и вдохнуть. Расслабить мышцы живота. Вдыхая, нужно почувствовать, как воздух врывается в легкие.

Дыхательная гимнастика Б. С. Толкачева. Одна из простых в выполнении и исключительно действенных методик в оздоровлении дыхательной системы – гимнастика Б. С. Толкачева. Она применяется в лечении бронхитов и бронхиальной астмы, пневмонии и бронхоэктатической болезни. Особенность методики этой гимнастики заключается в сжатии грудной клетки в области нижних ребер и диафрагмы. «Выжимания» улучшают дренажную функцию бронхов и способствуют скорейшему очищению дыхательных путей от мокроты.

Основные упражнения в данной гимнастике:

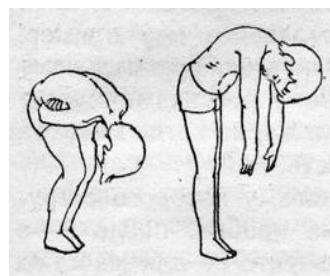
1. В положении лежа на спине на счет 1–7 выполняется выдох с одновременным подтягиванием бедер к груди и обхватом руками голени. Прижать голени к груди. На счет 8 вернуться в исходное положение. Максимально выпятив живот, кашлянуть, напрягая брюшной пресс.



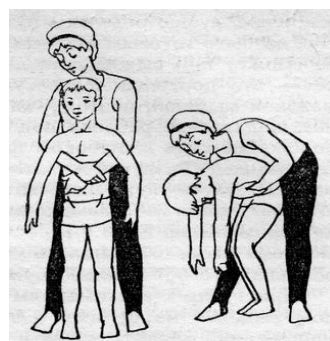
2. Выполняется с посторонней помощью. Исходное положение лежа.

Стоя лицом к человеку, захватить руками его голени. Далее под счет прижать бедра к груди, при этом пациент должен сделать выдох на счет 1–7, на счет 8 вернуться в исходное положение. Максимально выпятив живот, кашлянуть, напрягая брюшной пресс.

3. Исходное положение стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, предплечья охватывают нижние ребра и диафрагму, кисти прижаты к животу. На счет 1 начать выдох, одновременно наклониться вперед округлив спину; слегка присев и держа голову на уровне колен, упереться предплечьями в бедра. На счет 2–7 завершить выдох, руки опустить, на вдохе раздуть живот и глубоко кашлянуть. Повторить вдох и кашлянуть еще 2 раза. На счет 8 вернуться в исходное положение, выпячивая на вдохе живот.



4. Выполняется с посторонней помощью. Исходное положение стоя, ноги врозь. Встав вплотную к человеку сзади, охватить своими предплечьями и кистями его нижние ребра. На счет 2–7 завершить выдох, руки опустить, на вдохе раздуть живот и глубоко кашлянуть. Повторить вдох и кашлянуть еще 2 раза. На счет 8 вернуться в исходное положение, выпячивая на вдохе живот.



Каждое выжимание следует делать не менее 10–15 с и начинать его строго во время паузы между вдохом и выдохом. Выполнение гимнастики целесообразно выполнять после массажа грудной клетки, в этом случае дренаж дыхательных путей будет наиболее эффективным.

Это далеко не все упражнения из гимнастики Б. С. Толкачева, но наиболее простые и эффективные.

Волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) К. П. Бутейко. В 1952 г. К. П. Бутейко – советский учёный, физиолог, врач-клиницист, философ медицины, кандидат медицинских наук, член общественной организации «Международная академия информатизации» сделал уникальное открытие, доказывающее ведущую роль избыточной вентиляции легких в механизме развития бронхиальной астмы, гипертонии, стенокардии и многих других заболеваний. Это позволило ученому создать нелекарственный способ лечения – метод волевой ликвидации глубокого дыхания, основанный на нормализации основных показателей функции внешнего дыхания человека. С 1985 г. метод К. П. Бутейко внедрен в практику лечения заболеваний бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем, ЛОР-болезней, аллергических заболеваний, вегето-сосудистой дистонии, синдрома хронической усталости, а также для профилактики иммунно-депрессивных состояний.

В основе дыхательной гимнастики К. П. Бутейко лежит волевая ликвидация глубокого дыхания, при выполнении которой человек усилием воли сохраняет чувство нехватки воздуха, сокращая частоту и уменьшая глубину дыхательных движений, в результате чего в крови увеличивается содержание углекислого газа.

В дыхании следует различать два уровня: дыхание как процесс, происходящий между организмом и внешней средой, и клеточное дыхание, то есть чисто внутренний процесс. Как бы и чем бы человек ни дышал, кислорода в эритроцитах крови все равно может быть максимум 96–98 %. Во всех других клетках организма содержится только 2 % кислорода. В воздухе же (любом) кислорода более чем достаточно – 21 %.

В клетках должно содержаться до 7 % углекислоты, а в атмосферном воздухе ее всего 0,03 %. При дефиците углекислоты в крови кислород настолько прочно соединен с гемоглобином, что не поступает в клетки и ткани. У астматика наступает кислородное голодание, несмотря на то, что в крови кислорода даже больше, чем у здорового человека. Астматический приступ – это (как почти любой симптом любого заболевания) приспособительная реакция организма. Организм «не хочет» дышать: если содержание углекислоты в клетках упадет ниже 3 % – он умрет! Приступ астмы представляет собой насильственную задержку дыхания, в результате которой содержание углекислоты резко возрастает.

Основные положения теории К. П. Бутейко заключаются в следующем:

- альвеолярная гипервентиляция при бронхиальной астме и ишемической болезни сердца приводит к дефициту парциального давления углекислого газа в альвеолах, крови и клетках мозга;

- дефицит углекислого газа ведет к сдвигу кислотно-щелочного равновесия в крови и клетках в щелочную сторону, в результате чего нарушается обмен веществ и возникают аллергические реакции, ведущие к спазму бронхов, сосудов и гипоксии – снижению содержания кислорода в органах и тканях;

- гипоксия возбуждает дыхательный центр, углубляет дыхание, усиливает дефицит углекислого газа и способствует прогрессированию болезни. Поэтому лечение, направленное на углубление дыхания, и применение бронхо- и сосудорасширяющих средств не излечивают болезнь, а, напротив, приводят к необратимым последствиям.

К. П. Бутейко и его коллеги разработали метод, с помощью которого каждый человек может определить глубину своего дыхания, а значит, степень своего здоровья или нездоровья. Метод заключается в следующем. Нужно сесть на стул с прямой спинкой, расслабиться и дышать как обычно: никаких глубоких вдохов и выдохов. Сделать обычный выдох и остановить (задержать) дыхание, зафиксировав время по секундной стрелке. Чем дольше человек выдерживает без напряжения эту паузу, тем «нормальнее» он дышит. Чаще всего у практически здоровых людей эта пауза колеблется в пределах 15–20 с, у больных она меньше. Однако по-настоящему здоровым может считать себя только тот, кто без напряжения выдерживает паузу в 60 с, не испытывая при этом никаких неприятных ощущений.

Заболевания нервной системы

Напряженный ритм современной жизни, высокие учебные и физические нагрузки, сочетание учебной и трудовой деятельности в процессе обучения студентов в учреждении образования, как правило, связаны с психическими перегрузками, противостояние которым предъявляет соответствующие требования к здоровью человека. Профессия педагога также связана со значительными нервными перегрузками.

В процессе обучения студенты перерабатывают и усваивают большой объем информации, что нередко приводит к умственно-эмоциональному перенапряжению. Психогенные нарушения в клинической картине выражены в первую очередь расстройством со стороны функциональных систем организма. В начальной стадии это выражается во временном снижении памяти и внимания (утомление центральной нервной системы), повышении артериального давления, учащении пульса, нарушении терморегуляции, треморе конечностей.

Установлено, что у тех людей, кто связан по своей работе с людьми, после сорока лет наряду с ухудшением показателей сердечно-сосудистой системы существенно нарастают дезадаптационные процессы – хроническое эмоциональное напряжение, сочетающееся с высокой служебной ответ-

ственностью, что в 90 % случаев связано с длительной гиперфункцией симпатoadреналовой системы и является причиной возникновения неврозов, стенокардии и инфаркта миокарда.

Профилактика заболеваний нервной системы в студенческие годы заключается в правильно подобранных средствах на начальной стадии проявления функциональных расстройств, которые способны снизить их выраженность. Если отдых отсутствует, неправильно организован или не завершается восстановлением изменившихся характеристик систем организма, то наступает так называемое переходное состояние, в котором балансировка физиологических функций организма неустойчива и может сместиться в сторону ухудшения при малейшей дополнительной нагрузке. Клинически это может характеризоваться бессонницей, потерей аппетита, беспричинной раздражительностью, плохим самочувствием, головной болью и головокружением, тяжестью в сердце, апатией, переходящей в депрессию.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС КОРРИГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1. Варианты медленной ходьбы на месте в течение 1–2 мин:
 - а) 2–4 шага – вдох носом, следующие 2 шага – задержать дыхание и на 4–6 шагов – полный выдох ртом (губы сложить трубочкой для создания сопротивления);
 - б) 2–3 шага – вдох; 4–5 – выдох; 14–20 шагов – задержка дыхания. Выполнить таких циклов 8–10;
 - в) 1–4 счета – вдох; 5–8 – пауза; 8–12 – выдох.
2. Медленная ходьба на месте в течение 30 с. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх – вдох; 3 – руки к плечам; 4 – руки вниз – выдох.
3. Медленная ходьба на месте в течение 30 с. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам – вдох; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз – выдох.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, выпрямить правую руку и потянуться – вдох; 2 – то же выполнить влево – выдох. Повторить в каждую сторону 5–6 раз.
5. И.п. – о.с. 1 – приставной шаг вправо, вращение назад правым плечом; 2 – шаг влево, вращение назад левым плечом; 3–4 – то же. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
6. И.п. – то же. 1 – шаг вправо, вращение назад двумя плечами; 2 – приставной шаг влево, круговое вращение назад двумя руками; 3–4 – то же. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
7. И.п. – стоя, руки на пояс. 1 – наклон вправо, левую руку вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же влево – вдох; 4 – и.п. – выдох. Повторить 6–8 раз.



8. И.п. – широкая стойка, руки на пояс. 1 – присед на правой ноге, правую руку в сторону, поворот головы вправо – вдох; 2 – присед на левой, левую руку в сторону, поворот головы влево – выдох. Повторить 6–8 раз.

9. И.п. – о.с. 1 – выпад правой ногой назад, руки вперед – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – то же левой ногой – вдох; 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.



10. И.п. – стоя, руки за спину в замок. 1–2 – подъем на носки, руки отвести назад – вдох; 3–4 – и.п. – выдох.

11. И.п. – стоя на левой ноге, правая согнута с опорой стопы на колено, руки на пояс. Удерживать равновесие индивидуально возможное время. По мере освоения упражнения усложнить положением рук вперед (закрыв глаза).



12. И.п. – стойка ноги врозь. 1–8 – махи прямыми расслабленными руками вперед-назад. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

13. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–7 – стойка на левой ноге, правую ногу согнуть в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом; 8 – и.п.; 9–15 – то же на другой ноге; 16 – и.п. Повторить 2–4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.



14. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – локти вверх – вдох; 3–4 – локти опустить – выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

15. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, глаза закрыты. Пройти 3–4 шага вперед, развернуться кругом и вернуться в и.п. Повторить 2–4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

16. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–7 – махи расслабленной правой ногой вперед-назад; 8 – и.п. То же другой ногой. Повторить 6–10 раз.



17. И.п. – сидя ноги врозь. 1 – поднять плечи; 2 – отвести плечи назад – вдох; 3 – опустить плечи; 4 – плечи вперед – выдох. Повторить 4–6 раз.

18. И.п. – сидя ноги врозь, руки к плечам. 1 – локти вверх; 2 – локти назад – вдох; 3 – локти вверх; 4 – соединить локти перед грудью – выдох. Повторить 4–6 раз.

19. И.п. – сидя, руки согнуты перед грудью так, будто вы держите книгу, ладонь обращена к лицу. 1 – руки вверх, провожая движение кистей взглядом – вдох; 2 – наклон головы вперед, коснуться подбородком груди – выдох; 3–4 – и.п. Повторить 4–5 раз.

20. И.п. – то же. 1 – отвести локти назад – вдох; 2–3 – задержать дыхание; 4 – и.п. – выдох. Повторить 4–5 раз.

21. И.п. – сидя ноги врозь. 1 – поднять плечи; 2 – отвести плечи назад – вдох «животом»; 3 – опустить плечи; 4 – плечи вперед – выдох. Повторить 4–6 раз.

22. И.п. – стоя, глаза закрыты. 1–8 – сгибая и разгибая правую руку, поочередно коснуться кончика носа указательным, средним, безымянным пальцем и мизинцем (остальные пальцы во время касания сжаты). Повторить 2 раза. Темп медленный. Дыхание свободное. То же левой рукой.

23. Выполнить диафрагмальное дыхание лежа на спине в течение 20–25 с.

Заболевания зрительной системы

Заболевания зрительной системы занимают одну из лидирующих позиций в диагностике заболеваний студенческой молодежи. В большинстве случаев – это *близорукость, астигматизм, гиперметропия*. Педагогическая профессия связана с большой зрительной нагрузкой, которая может усугубить течение уже имеющейся патологии зрительного аппарата или стать причиной ухудшения зрения. Поэтому лечение и профилактика заболеваний зрительной системы занимает ведущие позиции в программе профилактики заболеваний, связанных с избранной профессиональной деятельностью.

Для того чтобы избежать болезней зрительной системы или не дать им прогрессировать, нужно выполнять следующие **профилактические мероприятия**:

- 1) ежегодный осмотр врача-офтальмолога;
- 2) соблюдение санитарно-гигиенических норм (в первую очередь достаточной освещенности рабочего места);
- 3) соблюдение правил работы за компьютером;
- 4) ведение здорового образа жизни;
- 5) выполнение специальных упражнений для глаз;
- 6) соблюдение правильного питания [49].

Для профилактики ухудшения зрения необходимо выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц глаза, улучшение кровообращения и циркуляции внутриглазной жидкости, снятие зрительного утомления.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ГЛАЗ

1. И.п. – сидя. Расположить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с, прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3–5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3–5 с. То же выполнить с помощью левой руки. Повторить 5–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз (бинокулярное зрение).

2. И.п. – сидя. Отвести руку вправо, медленно передвигать указательный палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове

смотреть на него. То же выполнить слева направо. Повторить 10–12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

3. И.п. – сидя. Расположить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25–30 см от глаз. Медленно поднять и опустить руку, следить за пальцем. Повторить 10–12 раз, меняя положение рук.

4. И.п. – сидя. Сидя, закрыв глаза, выполнять круговые движения глазными яблоками, каждые 3–5 с сменяя направление вращения. Продолжительность 15–20 с.

5. И.п. – сидя. Смотреть вдаль 2–3 с. Перевести взгляд на кончик пальца, расположенного на расстоянии 25–30 см перед глазами. Смотреть на него 3–5 с. Повторить 10–12 раз.

6. И.п. – сидя. Перемещать взгляд вверх-вправо, вверх-влево, вниз-вправо, вниз-влево (18–20 с).

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ ГЛАЗА И ЦИРКУЛЯЦИИ ВНУТРИГЛАЗНОЙ ЖИДКОСТИ

1. И.п. – сидя. Крепко зажмурить глаза на 3–5 с, затем широко открыть их на 3–5 с. Повторить 6–8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует расслаблению мышц глаз и улучшению кровообращения в них.

2. И.п. – сидя. Быстро моргать в течение 15 с. 3–4 серии. Улучшает функционирование слезных желез и кровообращение глаза.

3. И.п. – сидя. Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой руки, легко надавливать на верхнее веко в течение 2–3 с. Опустить руки, сидеть с закрытыми глазами 2–3 с. Повторить 3–4 раза.

4. И.п. – сидя. Выполнить легкий массаж ударными движениями пальцев вокруг глаза (пальцевой дождик).

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

1. Закрывание глаз и мысленное представление того, что приятно конкретному человеку.

2. Пальминг. Закрывать глаза ладонями, округлив их и скрестив в районе переносицы. Необходимо представить черный цвет и удерживать это представление в течение 5–10 минут.

3. Воспоминания. Приятные воспоминания при закрытых глазах и внутренней концентрации на них способны улучшить зрение.

4. Лечение солнцем. Солнечный свет необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. В солнечные дни, можно закрыть глаза и повернуть их в сторону солнца. В зимнее время, когда солнечных дней очень мало, можно использовать лампу освещения. Всего лишь несколько минут такой соляризации в день будет существенной помощью глазам [49].

Состояние зрения зависит от кровоснабжения органа зрения. Если присутствует спазм мышц шеи и плечевого пояса, то нарушается не только кровоснабжение органа зрения, но и кровоснабжение мозга.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. И.п. – сидя. 1–8 – вращения плечами вперед; 9–16 – вращения плечами назад. Выполнить 4–6 раз.
2. И.п. – сидя. 1–8 – поочередные поднимания и опускания плеч. Выполнить 4–6 раз.
3. И.п. – сидя. 1–8 – одновременные поднимания и опускания плеч. Выполнить 4–6 раз.
4. И.п. – сидя. 1–8 – одновременные поднимания и опускания плеч одновременно с согнутыми перед грудью руками. Выполнить 4–6 раз.
5. И.п. – сидя. 1–8 – вращения плеч вперед; 9 – 16 – вращения плеч назад. Выполнить 3–4 раза.
6. И.п. – сидя. 1–2 – плечи вперед, 3–4 – плечи назад. Выполнить 4–6 раз.

1.9. Организация профессионально ориентированной физической подготовки в учреждении высшего образования педагогической направленности

Профессионально ориентированная физическая подготовка педагогической направленности в учреждении высшего образования может строиться следующим образом:

1. Теоретические занятия. Овладение знаниями о двигательной активности, закаливании, гигиене питания и одежды, самомассаже, применении физических упражнений в режиме рабочего дня, ознакомление с популярными оздоровительными методиками.
2. Практические занятия. Обучение видам спорта и физическим упражнениям, направленным на развитие специфичных для профессии групп мышц и органов, осуществляемое в процессе основных занятий физической культурой.
3. Повышение устойчивости организма к простудным заболеваниям, в частности заболеваниям дыхательного аппарата; укрепление сердечно-сосудистой системы, что достигается регулярными занятиями на улице.
4. Формирование организаторских и коммуникативных умений и навыков владения группой, развития речи необходимы педагогу любой специальности. Для этого уже на втором курсе обучения можно включить проведение студентами подготовительной части урока, комплекса упражнений в партере, на третьем – ввести спецкурс «Подвижные игры», в процессе которого студенты овладевают навыками организации физкультурно-массовых меро-

приятый, заканчивающийся проведением зрелищного физкультурно-оздоровительного мероприятия («Спортландия» [15], «Веселые старты», «Ярмарка здоровья» и др.), с участием студентов всех факультетов. На четвертом курсе, кроме совершенствования умений и навыков, сформированных на предыдущих курсах, рекомендуется овладение приемами массажа и самомассажа, а также методикой проведения комплекса упражнений в системе профессионально ориентированной физической подготовки.

Уровень сформированности организаторских умений определяется умением подавать команды, распоряжения, руководить строем, организовать физкультпаузу, подвижную игру, судейство игр. К сожалению, по данным исследований, проведенных специалистами, лишь 13,0 % студентов подготовлены как организаторы, способные на хорошем уровне провести спортивно-оздоровительные мероприятия [26; 29].

Навыки к конструктивной деятельности определяются умением подобрать подвижную игру для решения различных педагогических задач, составить комплекс общеразвивающих упражнений для учащихся различного возраста. Такими навыками (по данным тех же авторов) владеют соответственно 28,0 и 15,0 % студентов.

Таким образом, профессиональная ориентация на подготовку будущего специалиста в процессе его физического воспитания в учреждении высшего образования должна быть направлена на получение знаний, умений и навыков, непосредственно связанных с избранной профессией, профилактикой заболеваний, свойственных избранной профессии.

ГЛАВА 2

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ В ПЕРИОД ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ СТУДЕНТОВ

Одним из этапов практической подготовки студентов педагогических специальностей к самостоятельной профессиональной деятельности является *летняя педагогическая практика*. В профессиональной подготовке будущих педагогов практика занимает особое место, являясь связующим звеном между теоретической и практической подготовкой будущих специалистов, важнейшим условием повышения качества их обучения и предпосылкой успешного формирования профессионально-педагогических компетенций. Практическое формирование умений и навыков в детских оздоровительных лагерях задает базовый уровень освоения профессии педагога, стимулирует профессиональное самовоспитание и самообразование, расширяет возможности формирования педагогических умений.

В период летней педагогической практики студенты могут проводить с детьми подвижные игры, организовывать отрядные соревнования, физкультурно-массовые праздники и мероприятия, участвовать в организации купания детей и др.

Целью практики является формирование профессиональных компетенций будущего педагога как субъекта решения профессиональных задач в условиях управления временным детским коллективом, социально-педагогическая и коммуникативная адаптация студентов к деятельности в детских оздоровительных лагерях (загородных оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием). Задачами практики являются:

- закрепление теоретических знаний, практических умений, приобретенных в ходе изучения дисциплин, необходимых для формирования общепрофессиональных и профессиональных компетенций в области педагогической деятельности;
- приобретение опыта использования психолого-педагогического инструментария с целью управления развитием личности и эффективной организации жизнедеятельности временного детского коллектива;
- приобретение начального опыта реализации управленческих функций в работе с временным детским коллективом (целеполагание, планирование, организация различных видов деятельности и самоуправления, контроль, регулирование, коррекция, анализ деятельности);

- овладение умениями конструктивного общения с временным детским коллективом в рамках различных форм, методов, средств и технологий организации деятельности.

Подготовка студентов к педагогической практике в детских оздоровительных лагерях может осуществляться в рамках профессионально-ориентированной подготовки на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования.

Так, непосредственно перед практикой в учебный процесс можно ввести спецкурс «Подвижные игры», на котором студентов не только знакомят и обучают подвижным играм, но и дают возможность самим побывать в роли организатора игр. В содержание этого курса входит также раздел организации зрелищных физкультурно-массовых мероприятий. Для закрепления материала в конце курса проводят «Спортландию», в которой могут участвовать команды различных факультетов Университета.

2.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных и спортивных игр

Каждое мероприятие должно быть действенным инструментом воспитания детей. Нельзя допускать унижения достоинства детей. Следует приучать их выручать товарищей из опасных положений, не дразнить проигравших, не хвалиться при победе.

Подготовка к игре (мероприятию). Основные моменты, которые следует учитывать при подготовке к игре:

1) соблюдение правил безопасности

- площадка для игры должна иметь ровную поверхность;
- нужно соблюдать дистанцию между командами и поворотной стойкой (в зависимости от правил игры, технической сложности выполнения передвижения, нагрузочной стоимости упражнения);
- перед началом игры необходимо провести разминку соответствующих групп мышц (фаланг пальцев и кистей рук, плечевых суставов и др.);
- следить за строгим выполнением правил игры и дисциплиной. Начинать игру необходимо только по сигналу преподавателя;
- регулировать нагрузку в процессе игры (своевременно менять водящего; чередовать игры, характеризующиеся сложной координацией и интенсивностью с играми малой нагрузочной стоимости; изменять расстояние до поворотной стойки и др.);
- пол помещения должен иметь достаточное сцепление с обувью игроков.

2) выбор игры с учетом состава группы (мальчики, девочки), физической подготовленности, возраста;

3) подготовка места для игры (уборка с площадки камней, острых предметов), которая предполагает соблюдение техники безопасности, разметка площадки (если она сложная, лучше ее сделать заранее);

4) подготовка инвентаря и пособий по играм, которые раздаются только после объяснений правил игры.

При подготовке к игре руководителю необходимо подумать, какие моменты могут вызвать у детей смену настроения, азарт, нечестное поведение, падение интереса, чтобы заранее предусмотреть свое поведение в том или ином случае.

Изложение игры. Изложение игры должно быть кратким, лаконичным, образным. Для этого рекомендуется следующий план: Название игры. Содержание. Результат и его оценка. Правила. Нюансы.

Прежде чем приступить к изложению правил, руководитель должен расставить игроков так, чтобы во время разъяснения они хорошо видели друг друга.

При объяснении игры необходимо опираться на словарный запас детей, не употреблять незнакомых терминов. Рассказ сопровождают показом некоторых игровых моментов. Показ необходим, когда требуется точно воспроизвести технику отдельных приемов или сократить объяснение.

Если в игре много правил и она по строению сложная, надо вначале ознакомить занимающихся с основными правилами, а затем постепенно ввести дополнительные.

Организация игры. Важным моментом в организации игры является выбор водящего, который может происходить несколькими способами:

- по назначению руководителя;
- по жребию (считалка, угадывание, в какой руке находится жребий и т.д.);
- по желанию занимающихся;
- по результатам предварительных игр.

Целый ряд игр носит командный характер, и очень важно распределить игроков с учетом их сил и возможностей. Существует несколько способов разделения на команды:

- по расчету номеров (возможно неравномерное по силам распределение);
- по назначению капитанов, которые выбирают себе игроков (возможно неравномерное по силам распределение);
- по назначению руководителя;
- по договоренности самих играющих (возможно неравномерное по силам распределение).

Прежде чем начать игру, необходимо определить для игроков сигнал, по которому она начинается. Сигналом для начала игры может быть: хлопок в ладоши; слова «Можно!», «Оп!», «Начали игру» и др.; взмах флажком; свисток и т.д.

Руководитель выбирает себе помощников для наблюдения за раздачей инвентаря, разметкой площадки, соблюдением правил игры. Обычно непосредственного участия в игре помощники не принимают, но в некоторых

случаях, когда надо придать действиям нужный темп или повысить активность игроков, они могут в нее включиться.

Проводящий должен следить за одинаковыми условиями для команд и участников, обеспечить объективное судейство. Необъективный судья теряет доверие, его авторитет падает, с его замечаниями перестают считаться.

Дозировка нагрузки в игре и методы ее контроля. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей работы и настроение детей. Если занятие проводится после большой физической нагрузки или умственных усилий, надо организовать игру малой или средней интенсивности. Играющие дети, увлеченные игрой, могут не рассчитать свои силы, что зачастую приводит к перенапряжению организма (высокой частоте сердечных сокращений, повышению артериального давления). Чтобы снизить нагрузку в процессе движения, нужно делать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил.

Надо своевременно менять водящего, даже в тех случаях, когда он не добился успеха. Нагрузка в игре зависит от размера площадки, количества игроков и времени ее проведения. Для увеличения нагрузки можно увеличить размер площадки, дополнить пробегаемую дистанцию препятствиями, увеличить время ее проведения. Желательно, чтобы все игроки получили приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому проигравших в каком-либо этапе игроков из игры не удаляют, а записывают им штрафные очки.

О нагрузке, которую получил играющий, можно судить по *объективным и субъективным признакам утомления*.

Одним из объективных признаков утомления является частота сердечных сокращений в минуту. Каждый, кто принимает активное участие в игре, может иметь частоту сердечных сокращений, равную 180 уд/мин. Субъективные признаки утомления выражены в изменении внимания, координации движения, увеличении потливости, учащении дыхания, изменении окраски кожи и самочувствия.

При увеличении в процессе игры частоты сердечных сокращений до 180 уд/мин и более и при появлении значительной степени утомления, игру следует прекратить или сделать в ней перерыв с тем, чтобы пульс у игроков снизился до 110–120 уд/мин, а субъективные признаки утомления были бы не столь ярко выражены.

Окончание игры. Продолжительность занятия может быть различной в зависимости от того, каковы его условия, характер и состав занимающихся. Важно закончить игру своевременно, но ее окончание для играющих не должно быть неожиданным. Руководителю нужно заранее обговорить с занимающимися количество игровых повторений.

Руководитель должен заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны и эмоциональны [9; 14; 16; 42].

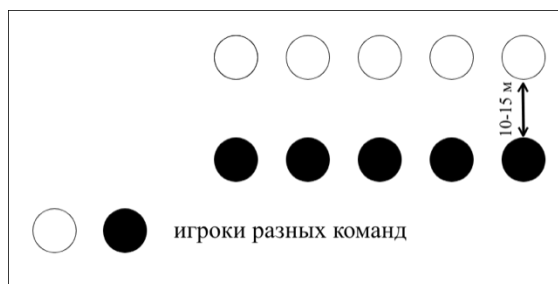
2.2. Примерный перечень и содержание наиболее популярных подвижных игр

Подвижные игры без предметов

1. «Вьюны»

Содержание

Участники делятся на команды по 6–8 игроков. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу направляющий в каждой колонне поворачивается на 360° кругом, после чего второй игрок берет его за пояс и дети выполняют поворот вдвоем, затем также поворачиваются втроем и т.д. Как только последний в колонне выполнит поворот, игра заканчивается. Эта команда является победительницей.



Правила

1. Разрывать «цепочку» нельзя.
2. Надо следить за тем, чтобы игроки брали впереди стоящих игроков за пояс лишь тогда, когда они выполняют полный поворот.

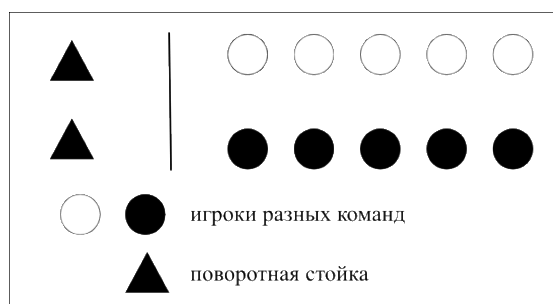
ОМУ

1. Команды находятся на расстоянии 3–5 м друг от друга.
2. При повторе игры направление поворота следует изменить. Играющие могут меняться местами.

2. «Поезда»

Содержание

Игроки выстраиваются в колонны за общей линией старта. На расстоянии 15–20 м против каждой колонны ставятся стойки. По сигналу руководителя направляющие команд устремляются вперед, оббегают стойки, возвращаясь к месту старта, они увлекают за собой второго игрока (он держит первого игрока за пояс), а после второго круга – третьего и т.д. Выигрывает команда, раньше составившая «поезд» и первой пересекшая линию финиша.



Правила

1. Разрывать «поезд» нельзя.
2. Обегать стойки «поездом» обязательно.
3. Финиш регистрируется по последнему игроку.

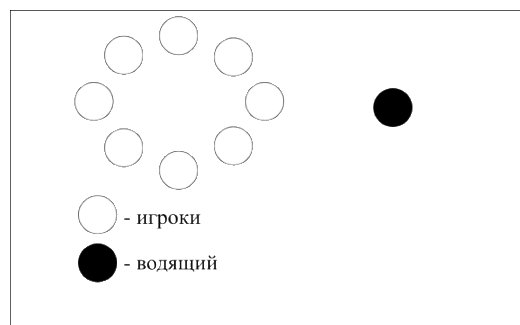
ОМУ

Направляющим в команде должен быть сильный и наиболее выносливый игрок. После игры – легкий бег на восстановление.

3. «Пустое место»

Содержание

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, который бежит по кругу (с внешней стороны), дотрагивается до одного из игроков, после чего бежит в обратную сторону. Вызванный игрок устремляется в противоположную сторону. Встретившись, играющие приветствуют друг друга, пожимая руки, продолжают бег в том же направлении и стремятся занять свободное в круге место. Прибежавший вторым, продолжает водить. Побеждает игрок, который за время игры не побывал в роли водящего, т.е. все время занимал место первым.



Правила

Убегающий может занять свое место в круге, только если он пробежал полный круг. Пересекать круг не разрешается.

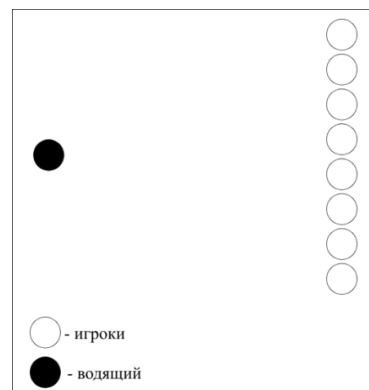
ОМУ

Необходимо требовать, чтобы при встрече обязательно выполнялось условное задание (подать друг другу руки, присесть и т.д.). Этим снижается темп игры во избежание травм.

4. «Стоп!»

Содержание

На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!» Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь коснуться рукой. Игрок, которого коснулись рукой, становится водящим.



5. «День и ночь»

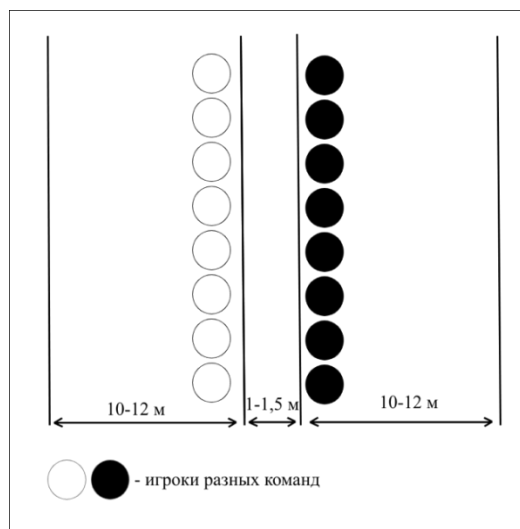
Содержание

Посередине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1–1,5 м, а по обе стороны от них – в 10–12 м параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий. По жребию одна команда «день», другая – «ночь».

Организатор игры становится сбоку у средних линий и неожиданно произносит: «день». По такому сигналу игроки команды «ночь» убегают в свой дом, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. За каждого пойманного игрока команде «день» начисляется выигрышное очко. Затем команды опять становятся у средних линий. Организатор опять называет какую-нибудь команду (строгое чередование нежелательно) и каждый раз подсчитывает количество выигравших очков и объявляет общий счет. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

ОМУ

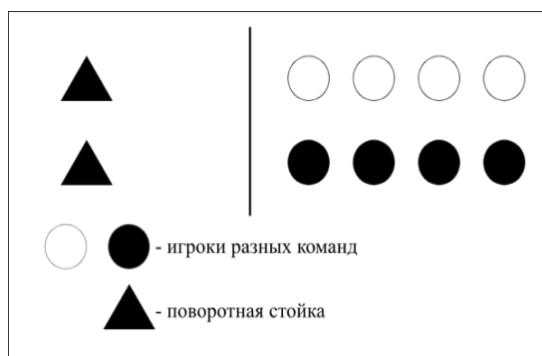
- В а р и а н т 1. Смена исходного положения: в полуприседе, лежа в упоре и на животе, сидя.
- В а р и а н т 2. Смена способов передвижения: прыжки на одной, на двух ногах; бег в упоре стоя согнувшись.
- В а р и а н т 3. Игру можно усложнить – перед сигналом предложить детям повторять различные упражнения (поднять руки вверх, вперед, опустить, присесть и т.д.), а затем неожиданно произнести «день» или «ночь».



6. «Вызов номеров»

Содержание

Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. В каждой команде играющие рассчитываются по порядку номеров. Руководитель громко называет любое число. Игроки под этим номером из каждой команды сразу же стартуют, пробегают обозначенную дистанцию и возвращаются на свое место. Прибежавший к финишу первым получает выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.



Правила

1. Вызываемые игроки выбегают с правой стороны колонны и, финишируя, должны также придерживаться правой стороны.
2. После выполненного задания игроки становятся на свое место и ждут повторного вызова.

ОМУ

Игру можно разнообразить:

- В а р и а н т 1. Изменяя форму передвижения (прыжки на одной, на двух ногах, обычный бег и т.д.).
- В а р и а н т 2. Вводя дополнительные препятствия на пути движения игроков: ставят гимнастические скамейки (через которые нужно прыгать), обручи (через которые нужно перепрыгивать), стойки (которые нужно обегать).

7. «Встречная эстафета»

Содержание

Команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10–12 м друг от друга. По сигналу направляющий бежит к другой части своей команды, передает эстафету первому игроку, а сам становится в конец колонны. Игрок, которому передана эстафета, бежит

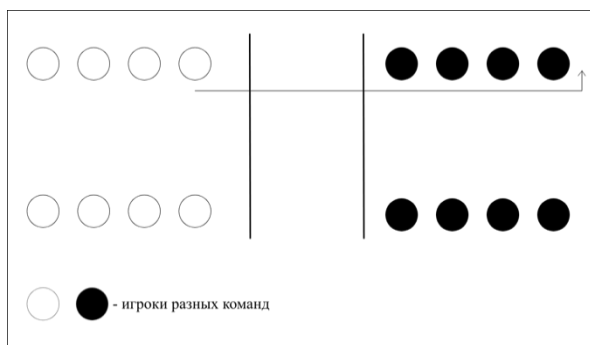
к противоположной подгруппе своей команды, касается первого игрока и становится в конец колонны и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда обе части команд поменяются местами.

Правила.

Бег начинать только после передачи эстафеты.

ОМУ

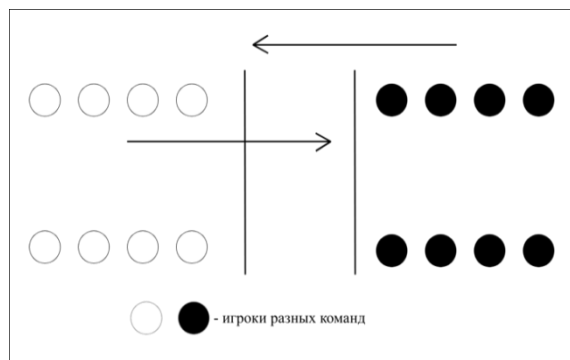
- В а р и а н т 1. Смена исходного положения.
- В а р и а н т 2. Смена способов передвижения.



8. Эстафета «Гусеница»

Содержание

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для «Встречной эстафеты» за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» – игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает голеностоп его ноги,



согнутой в коленном суставе. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же образом. Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта.

Правила

«Гусеницу» не разрывать.

ОМУ

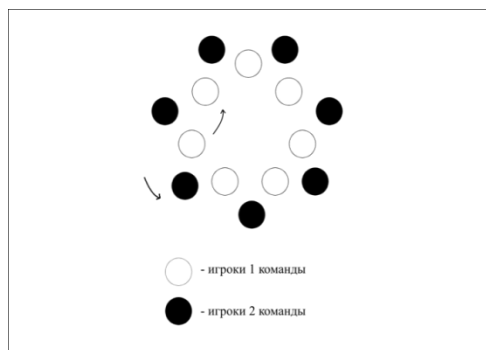
В а р и а н т 1. Передвижение бегом, держась за пояс впереди стоящего.

В а р и а н т 2. В зависимости от возраста можно сократить расстояние до финишной линии.

9. «Круговые салки»

Содержание

Две команды располагаются кругами: один наружный, другой внутренний, лицом к центру. По сигналу ребята продвигаются легкими прыжками (приставным шагом) по кругу. Игроки одного круга двигаются влево, другие – вправо, при этом играющие внутреннего круга держатся за руки. По свистку все останавливаются. Игроки наружного круга должны быстро присесть, а внутреннего – быстро обернуться (расцепив руки) и «осалить» (дотронуться до игрока) тех, кто не успел присесть. Тот, кого «осалили», становится в цепь внутреннего круга. Игра продолжается, только круги движутся в обратную сторону. Игра продолжается до тех пор, пока не будет «осалено» большинство игроков внешнего круга. После этого участники игры меняются ролями.



Правила.

Игроки наружного круга не должны отходить от внутреннего более чем на один шаг.

10. «Прыгунки»

Содержание

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу ведущего первый игрок каждой команды исполняет прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше.

Правила

1. Измерять прыжок по пятке прыгающего.

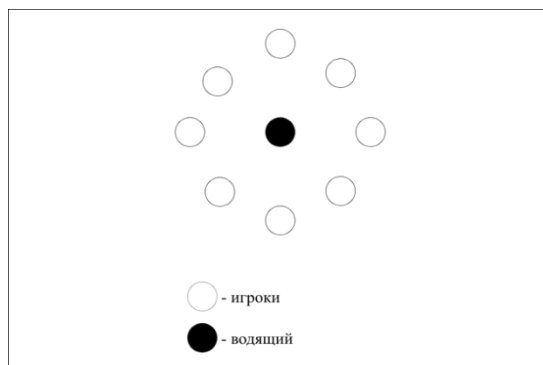
2. Нельзя заступать линию приземления предыдущего игрока.

Подвижные игры с гимнастической палкой

1. «Падающая палка»

Содержание

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий стоит в центре круга, держа в руке палку за верхний конец (второй ее конец на полу). Он громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Игрок под этим номером должен подскочить и схватить палку, пока она не упала на пол. Если он палку не поймает, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Если палку поймал, то водящий продолжает водить, а игрок возвращается на свое место. Играют установленное время, после чего отмечают игроки, которые ни разу не были водящими (за исключением первого водящего).



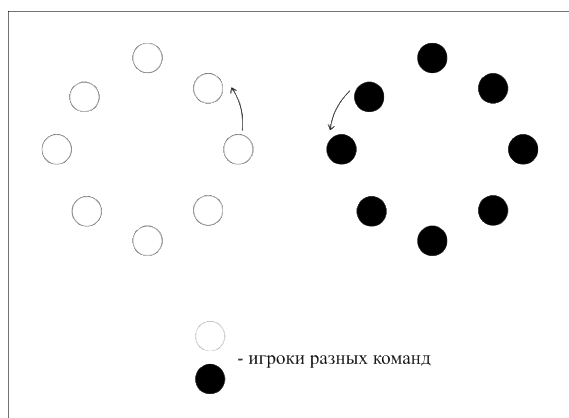
Правила

Водящий не имеет права отпускать конец палки до того, как назовет чей-либо номер.

2. «Не урони палку»

Содержание

Играющие делятся на команды по 8–10 участников. Каждая из них образует круг, становясь спиной к центру. У всех участников – гимнастические палки, которые они ставят перед собой одним концом на пол. По сигналу играющие делают шаг вправо и, отпустив свою палку, хватают палку соседа справа. Выигрывает команда, игроки которой после 15 сигналов наберут меньше штрафных очков.



Правила

1. За падение палки команде начисляется штрафное очко.
2. Сигналы должны подаваться равномерно через 5–6 с.

ОМУ

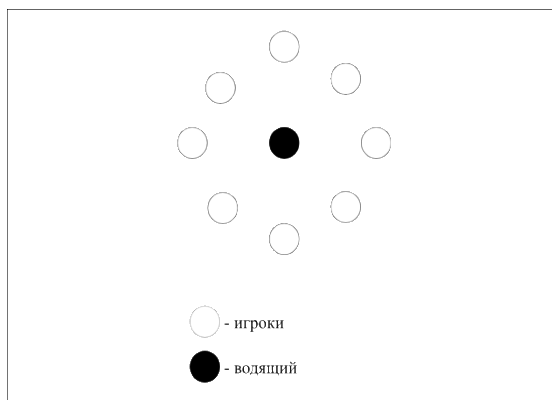
В а р и а н т 1. Расстояние между игроками в круге 1 м., 1,5 м.

В а р и а н т 2. Можно изменять направление после каждого второго или третьего сигнала (по часовой стрелке, против часовой стрелки).

3. «Защита укрепления»

Содержание

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед ними на полу чертится круг, в центре которого ставится укрепление из трех гимнастических палок, связанных сверху в виде треножника. Выбирается водящий, который становится в центре круга для защиты укрепления. У игроков, стоящих по кругу – волейбольный мяч. По сигналу играющие начинают передавать друг другу мяч, стараясь выбрать удобный момент, и попасть мячом в треножник. Защитник, передвигаясь по площадке, старается закрывать его, отбивая мяч руками и ногами. Игрок, которому удалось попасть в укрепление, меняется местом с защитником. Игра продолжается 5–7 мин. Победителем считается тот из защитников, кто дольше всех сумел отстаивать укрепление.



Правила

1. Играющим нельзя заходить за черту круга, а защитнику – удерживать укрепление руками.
2. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

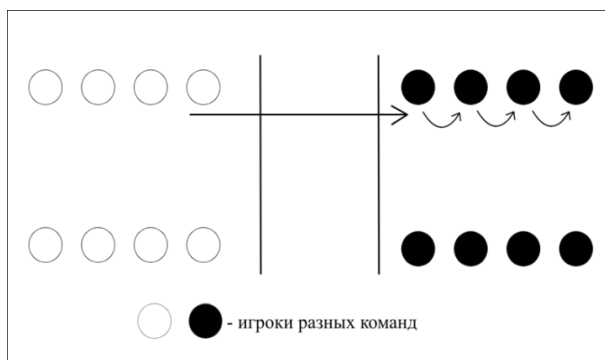
ОМУ

- В а р и а н т 1.** Эту игру можно проводить и в двух кругах в виде соревнования двух команд. В этом случае в каждом круге – свое укрепление. Защитником укрепления становится игрок противоположной команды. Играют определенное время, после чего отмечается команда, сбившая большее количество раз укрепление.
- В а р и а н т 2.** Расположение игроков такое же, но подсчет очков ведется несколько иначе. Побеждает команда, чьи игроки быстрее наберут 5 очков. В этом случае за каждое попадание команде начисляется очко.

4. «Ритмическая эстафета» (с гимнастической палкой)

Содержание

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся как для «Встречной эстафеты» на противоположных линиях площадки в колонну по одному. У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной группы своей команды,



передает ему второй конец палки и они вдвоем проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к своей команде и выполняет то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Правила

Палка должна быть на уровне коленей и не касаться пола.

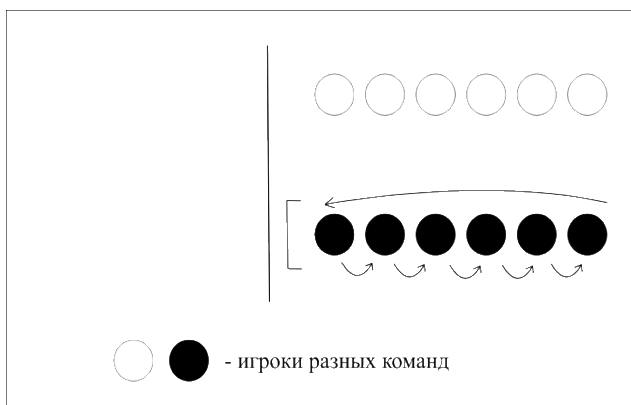
ОМУ

В а р и а н т. Палка – на уровне плеч, а игроки должны присесть.

5. «Эстафета с передачей гимнастической палки»

Содержание

Игроки каждой команды строятся в колонну по одному за общей линией старта. Расстояние между игроками в колоннах – один шаг. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По сигналу игрок переступает через палку, не отпуская ее, и передает ее сзади стоящему партнеру. Тот принимает палку и таким же способом передает ее следующему.



Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в это время игроки в колонне делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.

Правила

Не разрешается отпускать один конец палки или ронять ее.

ОМУ

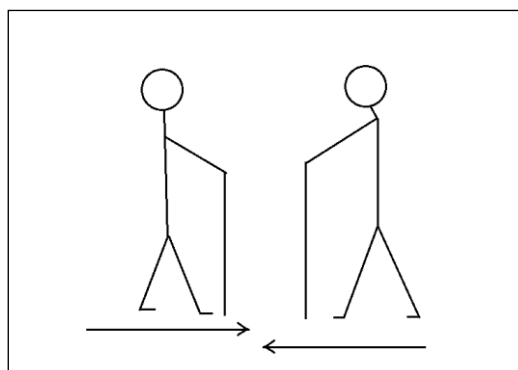
Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету не только быстрее, но и с меньшим числом ошибок.

6. «Перемена местами с гимнастическими палками»

Содержание

От каждой команды участвует по 5 пар «девочка–мальчик». У каждого участника гимнастическая палка.

Участники команд строятся попарно друг против друга на расстоянии 2 м, поставив палку перед собой за линией. По сигналу каждый игрок в паре должен поменяться местами и палками, не уронив их на пол. Если у кого-нибудь в паре упадет палка, оба игрока этой пары выбывают из игры. Через несколько



попыток расстояние между встречными шеренгами увеличивается. Выигрывает команда, у которой через 13 попыток останется больше пар. Сигнал для перехода – свисток.

7. Эстафета «Землемеры»

Содержание

Играющие делятся на команды и строятся за общей линией старта в колонны по одному. В руках у направляющего гимнастическая палка. По сигналу организатора игры первый игрок команды бежит к поворотной стойке, на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол), обегает поворотную стойку и возвращается в свою команду. Затем передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

Правила

При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 1 штрафное очко.

ОМУ

В а р и а н т. Идти от старта до поворотной стойки следующим образом: сделав первый шаг, положить палку перед собой, затем перешагнуть и так далее. От поворотной стойки бежать и передать палочку следующему игроку.

Подвижные игры с мячом

1. «Охотники и утки»

Содержание

Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». Первая команда становится по кругу перед чертой, а вторая входит в середину круга. У «охотников» – волейбольный мяч, которым они должны выбить «уток» из круга, попав в них мячом. «Утки», бегая внутри, увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются ролями. В итоге выигрывает команда, игроки которой сумеют быстрее выбить своих противников.

Правила

1. При броске мяча «охотникам» не разрешается заступать за черту круга.
2. Попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, не засчитывается.
3. Если «утка», увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной.



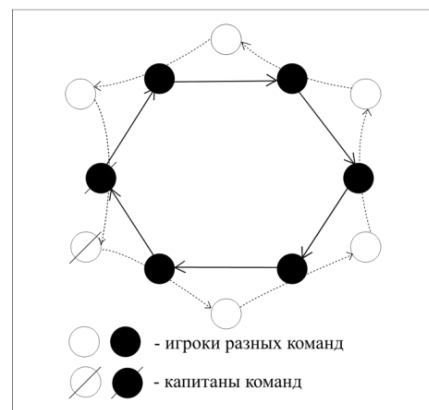
ОМУ

- В а р и а н т 1. Игру проводят на половине волейбольной площадки (в квадрате).
- В а р и а н т 2. «Охотников» размещают не со всех сторон площадки, а лишь с двух противоположных сторон.
- В а р и а н т 3. Вводят дополнительное правило: игрок («утка»), поймавший мяч с лета, получает запасное очко, т.е. имеет право возвратить на площадку любого выбывшего игрока своей команды.
- В а р и а н т 4. Игру проводят по принципу штрафных очков: за каждое попадание мячом команде начисляется штрафное очко. В этом случае выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков за условленное время.

2. «Гонка мячей по кругу»

Содержание

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Игроки каждой команды стараются передавать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану.



Правила

1. Если игрок уронил мяч, он должен поднять и передать его дальше.
2. Команда, потерявшая мяч, наказывается штрафным очком.

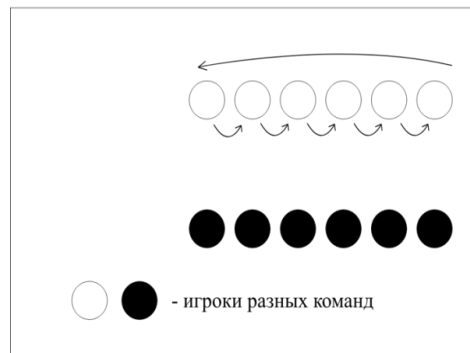
ОМУ

- В а р и а н т 1. Передача мяча с отскоком от пола.
- В а р и а н т 2. Передача мяча в одну сторону. Мяч у игроков, стоящих напротив друг друга.

3. «Гонка мячей»

Содержание

Играющие делятся на 2 (3, 4) команды и становятся в колонну по одному. У стоящих впереди – по мячу. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади. Тем же способом передают мяч дальше. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа своей колонны и становится первым. Так продолжается до тех пор, пока каждый игрок команды не побывает первым.



Правила

1. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков.
2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, встать на место и передать мяч сзади стоящему.

ОМУ

- В а р и а н т 1. Мяч передают или прокатывают между ногами.
- В а р и а н т 2. Мяч передается то слева, то справа (поочередно).
- В а р и а н т 3. Мяч передается только слева или справа.
- В а р и а н т 4. Мяч передается сидя в колоннах или в шеренгах.

4. Пионербол

Содержание

Игра проводится на волейбольной площадке, на которой натянута сетка на высоте 2 м. Играющие делятся на две команды и строятся соответственно на своих половинах площадки. Капитан каждой команды получает волейбольный мяч. По сигналу играющие стараются как можно быстрее перебросить мяч через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной из сторон не окажется два мяча одновременно. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, получает штрафное очко. Мячи возвращаются командам, и по сигналу игра продолжается.

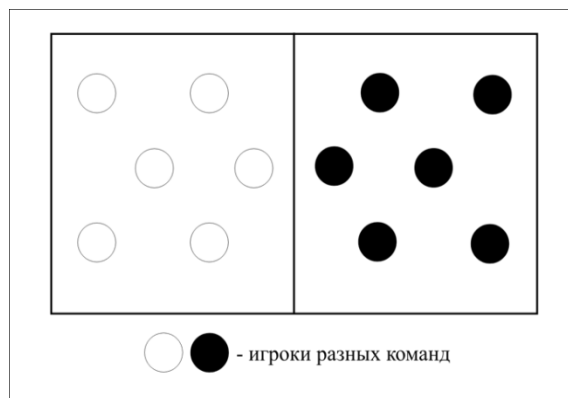
Побеждает команда, игроки которой на протяжении условленного времени (7–10 мин) получают меньше штрафных очков.

Правила

1. Штрафное очко начисляется команде, игрок которой:
 - послал мяч за пределы площадки противника;
 - послал мяч под сеткой;
 - послал мяч на сторону противника до сигнала руководителя.
2. Мяч можно поднимать с земли, ловить в полете, перебрасывать его между своими игроками (если это выгодно).
3. Если мячи столкнулись, то игра останавливается и те же игроки повторяют подачу.
4. Если оба мяча задели сетку, но перелетели на другую сторону, игра продолжается.

ОМУ

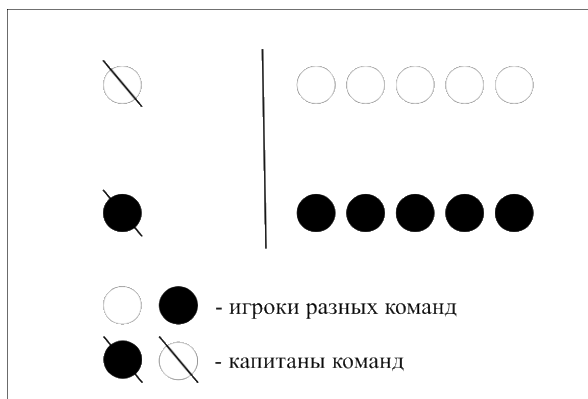
1. Игра состоит из трех партий.
2. Игру можно проводить по правилам волейбола (с переходами по часовой стрелке).



5. «Передал – садись»

Содержание

Играющие делятся на несколько команд по 7–8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5–6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан бросает мяч первому игроку своей колонны.



Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки своей команды быстро встают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Правила

Если во время игры игрок уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, став предварительно на свое место.

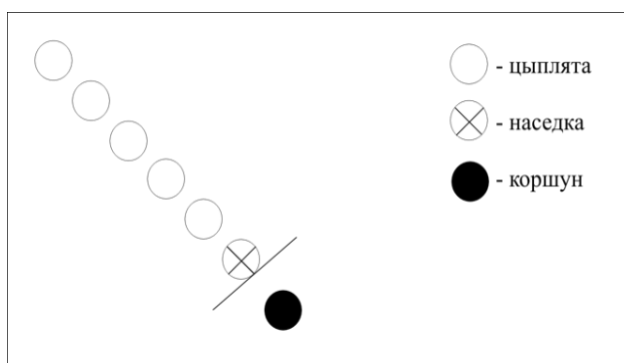
ОМУ

В а р и а н т. Игрок, стоящий в колонне последним, получив мяч, бежит с ним, ударяя о землю, вперед и становится во главе колонны. Все делают полшага назад. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится на свое первоначальное место.

6. «Коршун и наседка»

Содержание

Занимающиеся выстраиваются в колонну вплотную друг за другом, положив руки на пояс впереди стоящим. Первый широко разводит руки, изображая «наседку». Водящий – «коршун» – держит в руках мяч и располагается напротив играющих. Он старается попасть мячом из-за «наседки» в одного из «цыплят».



«Наседка» не пропускает его, передвигаясь из стороны в сторону, но не задерживая руками. «Коршун» выигрывает, если в течение условленного времени (примерно 30 с) ему удастся попасть мячом в одного из «цыплят» или разорвется цепочка. При продолжении игры на роли «коршуна» и «наседки» выбирают других детей.

Правила

1. Игра начинается по сигналу организатора игры.
2. Попадание в игрока мячом, отскочившим от пола, не засчитывается.

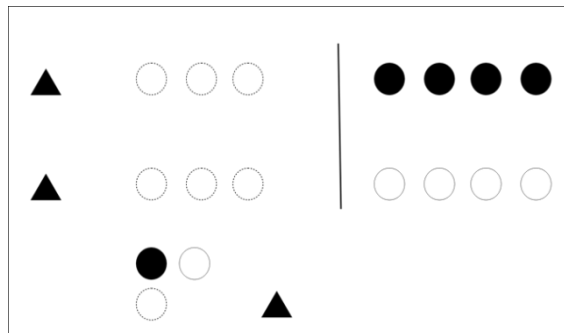
ОМУ

Игроков можно разделить на 2 или 3 команды.

7. «Посадка картофеля»

Содержание

Играющие строятся как для «Встречной эстафеты». Между встречными колоннами в шахматном порядке расположены на полу небольшие гимнастические обручи 10 штук подряд. У направляющего в колонне в руках кошелка (корзина) с теннисными мячами. По сигналу играющий выбегает, кладет в обручи теннисные мячи и сам бежит в противоположную колонну своей команды и передает кошелку следующему игроку, который также бежит к обручам и подбирает мячи, передает кошелку следующему игроку. Таким образом, один игрок «сажает картофель», а другой «собирает». Выигрывает команда, чьи игроки быстрее в колоннах поменяются местами, выполняя задание.



Правила

Если теннисный мяч выкатился из обруча, игрок должен вернуть его на место.

ОМУ

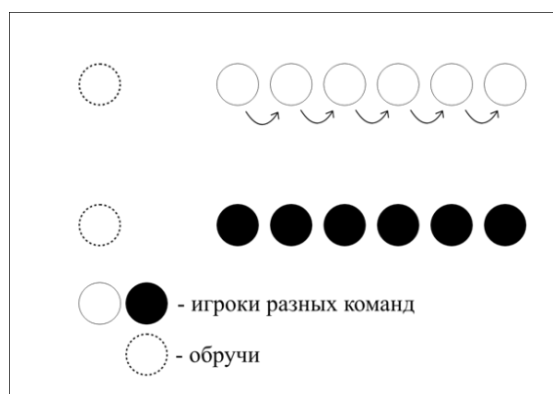
В а р и а н т. Игроки строятся в одну колонну. Каждый игрок «сажает картошку», добегают до поворотной стойки, и он же «собирает картошку», затем передает кошелку следующему игроку, который выполняет это же задание.

Подвижные игры с обручем

1. «Гонка обручей»

Содержание

Играющие делятся на равные команды и строятся в шеренги. На правом фланге каждой команды стоит капитан, на него надето десять гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или наоборот и передает очередному игроку. В это же время капитан снимает с себя второй



обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый игрок, передав обруч рядом стоящему игроку, тут же получает другой обруч. Замыкающий игрок в шеренге надевает все обручи на себя. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету.

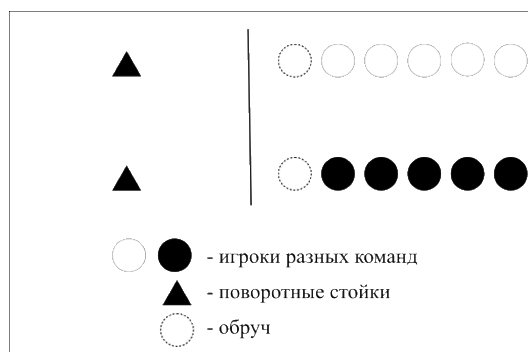
Правила

Нельзя передавать обруч рядом стоящему игроку, предварительно не продев его через себя или передавать два обруча сразу. Состязание проводится три раза.

2. «Бег с обручем»

Содержание

Участники делятся на команды по 4 человека в каждой. Они строятся в колонну по одному за общей линией старта. У каждого направляющего в колонне – гимнастический обруч. По сигналу он выбегает вперед, обегает поворотную стойку и возвращается в свою команду. За стартовой линией он надевает обруч на очередного игрока, и затем они вдвоем в обруче бегут.



Далее таким же образом к ним присоединяется третий участник и четвертый. Выигрывает команда, игроки которой раньше пересекли линию старта.

Правила

Обруч надевается за стартовой линией. Стойка находится на расстоянии 15 м.

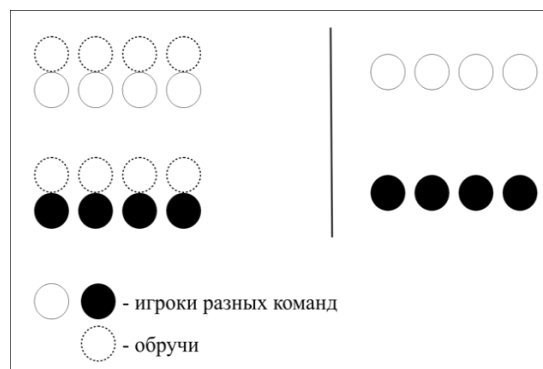
ОМУ

В а р и а н т. В команде 8–12 человек. Когда участники вчетвером пересекают линию старта, они передают обруч игроку из другой четверки, который проделывает то же, что и предыдущий игрок и т.д.

3. «Туннель из обручей»

Содержание

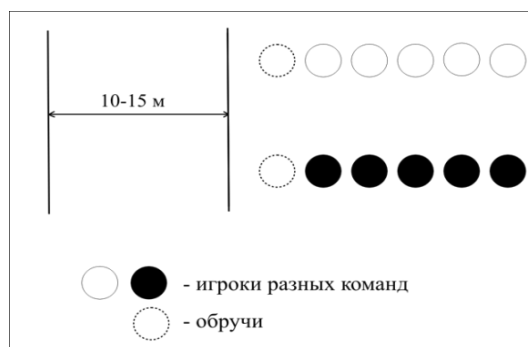
Игроки каждой команды делятся на две группы. Первая группа строится за общей линией старта в колонну по одному, а вторая с гимнастическими обручами располагается в шеренгу по одному боком к игрокам первой группы. Интервал между спортсменами 1 м. Из обручей образуется «туннель». По сигналу организатора игры направляющий пробегает через «туннель» и возвращается назад. Затем стартует очередной игрок. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. После первой попытки игроки в группах меняются ролями.



4. «Переправа в обручах»

Содержание

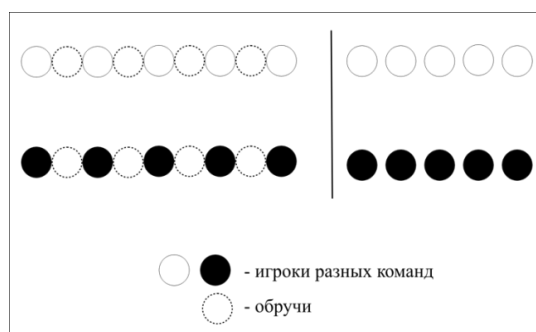
Команды строятся в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»). В руках у направляющего гимнастический обруч. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки (дистанция до 1–15 м). Первый номер остается за финишной чертой, а второй, не снимая обруч, быстро возвращается назад и повторяет задание с третьим номером, затем он сам остается на противоположном «берегу», а «переправу» делает третий номер и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».



5. «Змейка из обручей»

Содержание

Команды выстраиваются в две параллельные колонны. Помощники, стоя боком к командам, держат в руках обручи, которые должны касаться пола. По сигналу первый игрок пролазит «змейкой» справа и слева через обручи, добегают до поворотной стойки, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.



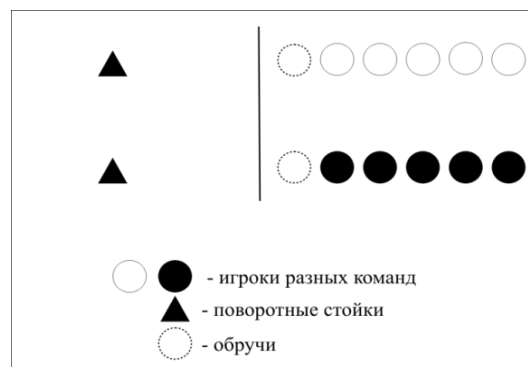
Правила

Обязательно пробегать через каждый обруч.

6. «Эстафета с обручем»

Содержание

Играющие делятся на несколько команд по 7–8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. У первого игрока в руках обруч. По сигналу руководителя первый игрок катит обруч до поворотной стойки и обратно. Затем передает обруч следующему игроку, который выполняет это же задание и передает обруч третьему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.



Правила

Нести обруч в руках нельзя.

7. Эстафета « Прохождение болота»

Содержание

Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть «болото». Команды делятся на группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Вторым обручем они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной стойки. Назад к линии старта можно просто катить обручи по земле. На линии старта обручи передаются следующей тройке. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

Правила

1. Запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно «утонуть».
2. Бросать второй обруч можно только когда все три игрока будут в пространстве первого обруча.

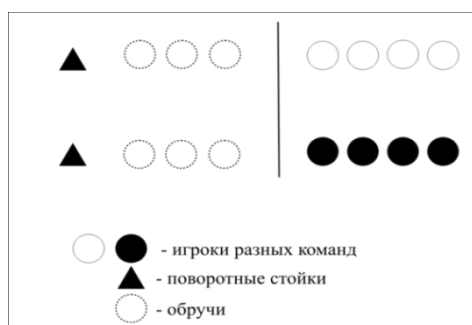
8. Эстафета «Игольное ушко»

Содержание

Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются за линией старта. Вдоль линии эстафеты на земле лежат 3 или 4 обруча. По сигналу первый игрок должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. Добежав до поворотной стойки, на обратном пути игрок также продевает через себя все обручи. Затем он передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

Правила

Продевать обруч через себя только сверху вниз, как вариант – снизу вверх.



2.3. Примерные сценарии физкультурно-оздоровительных мероприятий

Спортландия



Место проведения – малая арена.

Состав команды – 5 мальчиков, 5 девочек.

1 конкурс: эстафета «Вызов номеров». Игроки обеих команд выстраиваются в две колонны и рассчитываются по порядку номеров. Судья называет любое число (от 1 до 10). Игроки, стоящие в команде под этим номером, бегут до поворотной стойки и обратно на свое место. Игрок, занявший свое место в колонне первым, приносит команде одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

2 конкурс: эстафета «Передача мяча над головой». Команды строятся в две колонны, у направляющего игрока в руках мяч. По сигналу судьи направляющие игроки начинают передавать мяч над головой назад игрокам своей команды. Последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны, становится первым и передает мяч назад над головой. Игра заканчивается после того, как игрок, начавший игру, возвратится на свое место в колонне. Побеждает команда, закончившая игру первой.

3 конкурс: эстафета с надувными шарами. Команды строятся в две колонны. По сигналу судьи первый игрок должен добежать до поворотной стойки и обратно, ведя перед собой теннисной ракеткой шар, и передать эстафету следующему игроку своей команды. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

4 конкурс: эстафета «Гонка обручей». Команды строятся в две колонны. Перед каждой колонной лежат 6–7 обручей. По сигналу судьи первый игрок в колонне продевает обруч через себя сверху (или снизу) и отдает его второму игроку, затем берет второй обруч и делает то же самое и т.д. Второй игрок повторяет действия первого и передает обручи последовательно третьему игроку, третий – четвертому и т.д. Игра заканчивается в тот момент, когда все обручи будут на последнем игроке.

5 конкурс: спортивная эстафета. Команда выстраивается в колонну по одному, чередуя мальчика с девочкой. По сигналу судьи мальчик ведет клюшкой теннисный мяч между стойками до поворотной стойки и обратно, передает эстафету девочке, которая преодолевает то же расстояние, прыгая через скакалку.

6 конкурс: конкурс капитанов «Кто быстрее надует шар?».

7 конкурс: подвижная игра «Отруби хвост». По жребию игроки одной команды стоят внутри круга в колонну по одному, держа друг друга за пояс. Последний игрок в колонне – «хвост». По сигналу судьи игроки второй команды, стоящие по периметру круга, перебрасывая друг другу мяч, стараются запятнать «хвост», но сделать это нелегко, так как колонна все время передвигается. Игра продолжается 3 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, выбившая за 3 мин наибольшее количество «хвостов» и получившая наименьшее количество штрафных очков, которые начисляются за «разрыв» колонны.

8 конкурс: эстафета «Донеси листок бумаги». Команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. У направляющего на ладони лежит листок бумаги. По сигналу судьи он бежит к другой части своей команды для того, чтобы передать листок на

ладонь следующему игроку, а сам становится в конец колонны и т.д. Во время игры листок нельзя придерживать другой рукой. Если листок бумаги упал, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить бег. Эстафета заканчивается в тот момент, когда обе части команд поменяются местами.

9 конкурс: эстафета с ведением баскетбольного мяча.

10 конкурс: бег в мешках или в больших калошах.

11 конкурс: комбинированная эстафета.

1 этап – бег в гимнастическом обруче (две девочки).

2 этап – чехарда (три мальчика).

3 этап – «гусеница» (две девочки). Первая стоит на одной ноге, другая нога согнута, руки на пояс. Вторая кладет правую руку на плечо первой, а левой держит голень впереди стоящей, согнув левую ногу. Передвижение прыжками.

4 этап – ведение футбольного мяча до поворотной стойки и обратно (один мальчик).

5 этап – бег со скакалкой (одна девочка).

6 этап – «пингвин». Мяч между коленями, передвижение прыжками до поворотной стойки и обратно (один мальчик).

7 этап – все вместе, взявшись за руки, бегут до поворотной стойки и обратно.

Спортландия



Место проведения: малая арена.

Состав команды: 5 мальчиков и 5 девочек.

1 конкурс: выбор названия команды. На больших листах заранее пишутся буквы, из которых затем складывается название команды. Необходимо, чтобы в названиях команд было одинаковое количество букв (например: «Виктория» и «Олимпиец», «Сильный» и «Быстрый», «Вперед» и «Победа» и др.). Перед началом конкурса участникам команд раздаются вразброс листы с буквами так, чтобы игроки не смогли заранее увидеть буквы. По сигналу игроки поворачивают буквы к себе и составляют название команды, подняв буквы высоко над головой. Выигрывает команда, первой составившая название команды.

2 конкурс: эстафета «Хоккей». Ведение гимнастической палкой мяча с обводкой стоек.

3 конкурс: конкурс капитанов «Проворные мотальщики». Двое играющих берут катушки, к которым привязывают бечевку длиной 6–8 м. Середину бечевки отмечают ленточкой. Игроки расходятся друг от друга, насколько позволяет бечевка. По сигналу каждый начинает быстро наматывать бечевку на катушку, продвигаясь при этом вперед. Выигрывает тот, кто раньше намотает бечевку до середины.

4 конкурс: номер художественной самодеятельности на спортивную тему.

5 конкурс: эстафета «Гонка мячей по кругу». Игроки обеих команд становятся в круг через одного. В руках капитанов команд – мяч. По сигналу капитаны начинают перебрасывать мяч по кругу (один вправо, другой влево) своим игрокам, т.е. через одного. Выигрывает команда, сумевшая быстрее провести мяч по всему кругу (можно передавать мяч с отскоком о пол). Получив мяч, капитан поднимает его вверх. Мяч передавать обязательно своему ближайшему игроку. Если мячи столкнулись в воздухе, то игроки, после броска которых произошло столкновение мячей, быстро берут свои мячи и продолжают игру.

6 конкурс: конкурс «Нарисуйте Буратино». В 5–6 м от игроков находится щит или лист бумаги (1х1 м). В руках направляющего игрока находится мел. По команде «Приготовиться!» ему завязывают глаза. По сигналу он бежит к своему щиту и рисует овал. Второй игрок таким же способом рисует на овале колпак, третий – один глаз, четвертый – второй глаз, пятый – нос, остальные в порядке очередности дорисовывают рот, уши, шею и воротничок. Выигрывает команда, первой нарисовавшая портрет Буратино и сделавшая меньшее количество грубых ошибок.

7 конкурс: конкурс «Набрось мешочек». Против каждой команды на расстоянии 3–5 м стоят табуретки (стулья, коробки, ящики или др.). Каждый участник команды поочередно старается забросить мешочек с песком (вес 200 г) на табурет. Выигрывает команда, у которой на табурете оказывается большее количество мешочков.

8 конкурс: конкурс болельщиков «Выдержи скакалку». Положить на землю веревку длиной 2 м. Два игрока стоят спиной друг к другу, ноги врозь.

Концы бечевки находятся между стопами. Поднять руки вверх. По сигналу судьи оба игрока быстро наклоняются и стараются выдернуть бечевку из-под ног. Кому это удастся, тот выиграл.

9 конкурс: «Челнок». Конкурс начинают капитаны. Один прыгает, оттолкнувшись от линии двумя ногами вперед, второй капитан прыгает от места приземления капитана соперников обратно к линии. С отметки его приземления прыгает второй игрок противоположной команды и т.д. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через начальную линию отталкивания, его команда побеждает, если не удалось – проигрывает.

10 конкурс: эстафета с препятствиями. Команды выстраиваются за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу первый игрок преодолевает дистанцию с препятствиями, возвращается к своей команде и передает эстафету следующему игроку. Второй игрок выполняет это же задание и т.д. Для препятствий можно использовать различный инвентарь: обручи, гимнастические скамейки, стулья, беговые барьеры, маты и т.д.

11 конкурс: конкурс «Наступи на шар» (участвуют по одному игроку из команды). На площадке чертится круг диаметром 3 м. К правой ноге двух игроков привязывается надувной шар на нитке. Длина нитки у обоих игроков одинаковая. По сигналу игроки пытаются наступить на шар соперника так, чтобы он лопнул. Отталкиваться от соперника запрещается. Побеждает игрок, шар которого остался целым.

12 конкурс: олимпийская викторина.

13 конкурс: комбинированная эстафета.

1 этап – «переправа с досками» (два мальчика). У игроков в руках три доски размером 30х10 см. По сигналу две доски положить на пол и встать на них. Третью доску положить перед собой, переставить на нее ногу; взять освободившуюся и, положив перед собой, переставить на нее ногу и т.д. Таким образом игроки передвигаются до поворотной стойки и обратно. Затем передают доску другому игроку. Если игрок оступился, то получает штрафное очко;

2 этап – «посадка картошки» (две девочки). Передвигаясь бегом к поворотной стойке, одна девочка устанавливает городки в 3–4 нарисованных кругах. Обежав поворотную стойку, она возвращается назад. Вторая девочка собирает городки и, обежав поворотную стойку, возвращается к своей команде;

3 этап – бег в мешках или в больших калошах (мальчик);

4 этап – веселый бадминтон. Ведение воздушного шара ракеткой до поворотной стойки и обратно (девочка);

5 этап – бег на руках. Один мальчик принимает положение упора лежа, второй берет его за ноги, и они начинают передвижения до поворотной стойки, около которой меняются местами и возвращаются к своей команде (два мальчика);

6 этап – бег в обруче (две девочки). Обе девочки бегут в обруче до поворотной стойки и обратно;

7 этап – взявшись за руки, вся команда бежит к стулу с положенными на него буквами названия команды, берет эти буквы и составляет название, высоко подняв буквы над головой.

14 конкурс: номер художественной самодеятельности на спортивную тему.

Подведение итогов Спортландии. Награждение победителей.

Спортландия



Место проведения: большая арена

Состав команды: 10 мальчиков и 10 девочек.

1 конкурс: беговая эстафета с двумя надувными мячами. Команды строятся в две колонны, у направляющего в руках два больших надувных мяча (или три маленьких). По сигналу судьи направляющие бегут с мячами до поворотной стойки и обратно, передают мячи следующему игроку команды и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения мяча, его следует поднять и только потом продолжать эстафету.

2 конкурс: эстафета «Извилистая дорожка». По пять помощников от каждой команды становятся боком к своей команде на расстоянии 2 м друг от друга, держа в руках обруч (сбоку от себя). Участники эстафеты пролезают в каждый обруч справа и слева («змейкой») и возвращаются к своей команде. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

3 конкурс: эстафета «Посадка овощей». Команды выстраиваются в две колонны, чередуя мальчика с девочкой. Против каждой команды один за другим рисуются 3–4 круга диаметром 70–100 см. Эстафету начинают девочки – они сажают в круги «овощи» (ставят в круг городок, кеглю или кубик) и возвращаются бегом к своей команде. Вторыми бегут мальчики – они собирают «овощи» и передают их девочке и т.д. В случае падения кегли команде насчитывают штрафное очко. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету и получившая меньшее количество штрафных очков.

4 конкурс: подвижная игра «Охотники и утки». По жребию игроки одной команды становятся в рассыпную внутри круга («утки»), игроки другой команды – по периметру круга («охотники»). По сигналу судьи «охотники» перебрасывают друг другу мяч, стараясь выбить игроков другой команды «уток». Игра продолжается 3–4 мин, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, выбившая наибольшее количество «уток».

5 конкурс: конкурс болельщиков, которым задают вопросы на спортивную тематику.

Например:

- когда и где была проведена первая Спортландия? (в Беларуси в 1967 г.);
- кто является основателем Спортландии? (Е. М. Геллер);
- что символизируют пять переплетенных колец на олимпийском флаге? (дружбу пяти континентов);
- допускались ли к участию в Олимпийских играх в Древней Греции дети? (допускались; они соревновались в беге, прыжках, борьбе, метании диска и копья);
- по чьей инициативе был создан Международный олимпийский комитет? (по инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена).

6 конкурс: эстафета с обручем. Команды строятся в две колонны, в руках направляющего игрока обруч. По сигналу судьи направляющий в команде бежит с обручем до поворотной стойки и обратно. Подает обруч второму игроку, и они вдвоем бегут вдоль колонны своей команды, игроки которой должны пролезть в обруч. Игрок, начавший эстафету первым, остается в конце колонны, а второй бежит до поворотной стойки и обратно и выполняет упражнение с третьим игроком и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

7 конкурс: эстафета «Передал–садись». Капитан команды стоит на расстоянии 5–6 шагов от своей команды, держа в руках мяч. По сигналу капитан бросает мяч двумя руками от груди (или другим установленным способом) первому игроку в колонне, который ловит его, возвращает обратно капитану и приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и т.д. игроками команды. Когда последний игрок в команде отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда встает. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой. Нельзя допускать падение мяча или пропускать свою очередь.

8 конкурс: веселый баскетбол. Игроки команд строятся парами за линией старта. Три помощника, стоя боком к команде, держат между собой обручи на уровне головы. В руках у первой пары – мяч. По сигналу игроки бегут, передавая между собою мяч так, чтобы он попал в обруч. Добежав до поворотной стойки, игроки меняются местами и, продолжая передавать между собой мяч, возвращаются к своей команде. Вторая пара, принявшая эстафету, продолжает ее. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

9 конкурс: сбивание кеглей (городков). На расстоянии 6–7 м от играющих устанавливаются кегли. Расстояние между кеглями должно быть чуть больше диаметра мяча. Каждому игроку команды дается одна попытка, чтобы сбить кеглю мячом. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету, т.е. сбившая большее количество кеглей за меньшее время.

10 конкурс: соревнование мальчиков «сгибание разгибание рук в упоре лежа», девочек – «приседание на одной ноге с опорой о стену».

11 конкурс: комбинированная эстафета.

1 этап – бег со связанными ногами (мальчик и девочка);

2 этап – ведение мяча клюшкой (мальчик);

3 этап – бег в обруче (три девочки). Первая девочка надевает на себя обруч и бежит в нем до поворотной стойки и обратно, вторая присоединяется к ней, и они вместе в обруче пробегают тот же путь, третий раз они пробегают то же расстояние втроем;

4 этап – чехарда (4 мальчика);

5 этап – бег со скакалкой. Две девочки берут одну скакалку и, вращая ее вперед, бегут, перепрыгивая через нее до поворотной стойки и обратно;

6 этап – бег с вертикально поставленной на вытянутую вперед руку гимнастической палкой (мальчик);

7 этап – «гусеница» (4 девочки);

8 этап – прыжки в глубоком приседе, отталкиваясь двумя ногами – «лягушка» (мальчик);

9 этап – передача баскетбольного мяча. Два мальчика передают друг другу баскетбольный мяч двумя руками от груди во время передвижения до поворотной стойки и обратно.

Спортландия «Олимпийские старты»



Место проведения: большая арена

Состав команды: 8 мальчиков и 8 девочек.

1 конкурс: «Легкоатлетическая эстафета». Команды выстраиваются в колонны по одному за линией общего старта. По команде первые игроки каждой команды начинают бег с препятствиями по дистанции. Препятствия: продеть обруч через себя, пробежать по гимнастической скамейке, сделать кувырок на гимнастическом мате, пролезть под беговым барьером. Игроки оббегают поворотную стойку, возвращаются в свою команду и передают

эстафету следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Препятствия могут быть различными в зависимости от наличия спортивного инвентаря.

2 конкурс: «Хоккейный слалом». Команды выстраиваются в колонны по одному за линией общего старта. У направляющих по клюшке и шайбе. Перед каждой командой установлены 5–6 стоек. По сигналу первые игроки ведут шайбу зигзагообразно обводя стойки и таким же образом возвращаются назад. Передав эстафету второму игроку, они становятся в конец своей колонны. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

3 конкурс: «Борьба сумо». Участвуют мальчики каждой команды. На полу (площадке) рисуют круг диаметром 4–5 метров. По одному игроку каждой команды держат в руках фитбол, прижимая его к себе. По сигналу игроки пытаются вытолкнуть соперника из круга. За победу начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

4 конкурс: «Прыжки-пружинки». Участвуют девочки каждой команды. Они строятся за общей линией старта в колонну по одному. Направляющие сидят на фитболе. По сигналу они начинают движение, подпрыгивая на мяче, и, обогнув поворотную стойку, возвращаются назад. За линией старта игроки передают мяч следующей девочке, которая выполняет это же задание. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Не разрешаются пробежки с мячом.

5 конкурс: «Волейбол воздушными шарами». Участники команды делятся парами. По команде первая пара, продвигаясь к поворотной стойке, выполняют передачу двумя руками (как в волейболе) воздушного шара, оббегают поворотную стойку и возвращаются обратно. Затем это же задание выполняет следующая пара. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету.

6 конкурс: «Лыжные гонки». Команды выстраиваются в колонны по одному за линией общего старта. У первого игрока надет шарф, на ногах «лыжи» (можно сделать из пластиковой бутылки). По сигналу игрок на лыжах бежит до поворотной стойки, оббегает ее, возвращается к своей команде и передает шарф и лыжи следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

7 конкурс: «Меткие стрелки». В конкурсе используется игра «Дартс». Каждому игроку дается по 3 попытки. Очки каждой попытки суммируются. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

8 конкурс: «Шашечный турнир». Команды выстраиваются в колонны по одному за линией общего старта. Каждой команде выдается комплект шашек. На противоположной стороне, напротив каждой команды лежит шахматная доска. По команде участники по очереди относят по одной шашке и расставляют в правильном порядке на доске. Побеждает команда, первая подготовившая доску к игре.

9 конкурс: «Силачи». Перетягивание каната. На середине каната привязана красная ленточка. На полу рисуют две параллельные линии на

расстоянии 1 метра друг от друга. Все игроки каждой команды держат в руках разные концы каната. Середина каната, отмеченная красной ленточкой, должна быть на расстоянии 50 см от линий каждой команды. По сигналу игроки должны перетянуть середину каната на свою сторону.

10 конкурс: комбинированная эстафета.

1–2 этап – ведение баскетбольного мяча с обязательным попаданием в кольцо (корзину) поочередно выполняют 2 мальчика;

3–4 этап – бег с прыжками через скакалку поочередно выполняют 2 девочки;

5–6 этап – бег, подбивая воздушный шар ракеткой бадминтона, поочередно выполняют девочка и мальчик;

7 этап – бег вдвоем в одном гимнастическом обруче (девочка и мальчик);

8–9 этап – бег в ластах поочередно сначала мальчик, затем девочка;

10 этап – бег с передачей волейбольного мяча от груди (девочка и мальчик);

11 этап – бег вдвоем на «трех ногах» – разноименные ноги участников связаны на уровне голеностопа (девочка и мальчик);

12 этап – бег вдвоем, взявшись за руки (девочка и мальчик).

Сценарий конкурса «Зоологические забеги»



Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня будет не простой конкурс, а зоологический, принимать участие в нем будут разные звери. И в каждой эстафете вы побываете в образе кого-либо из них.

1 конкурс «Черепахи».

Ведущий: Начнем «зоологические забеги» с самых медлительных животных отряда пресмыкающихся, которые живут уже более 220 миллионов лет. Черепахи живут как в воде, так и на суше. Они откладывают в песок яйца, из которых появляются маленькие черепашки. Отличительным признаком черепах является панцирь, который служит им основной защитой от врагов.

Содержание конкурса: команды выстраиваются за общей линией старта. Играющие встают в упор стоя на коленях, на спину им кладется таз.

По команде первые игроки очень тихо и аккуратно двигаются, чтобы не уронить таз, до поворотной стойки и обратно и передают эстафету следующему игроку.

2 конкурс «Верблюды».

Ведущий: Это крупные животные, приспособленные для жизни в засушливых регионах – пустынях, полупустынях и степях. У верблюда много приспособлений, помогающих ему жить в пустыне. Длинные густые ресницы защищают глаза от песка, который гонят сильные ветры. Если ему становится трудно дышать из-за песчаных бурь, верблюд может почти совсем сомкнуть ноздри. Оба пальца на каждой ноге соединены мозолистой подушечкой, благодаря которой он не проваливается в песок. Верблюд может долго не есть и не пить за счет запасов жира в горбах. Жители пустыни высоко ценят верблюдов и называют это животное «кораблем пустыни».

Содержание конкурса: команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному. По сигналу первые игроки каждой команды проходят дистанцию до поворотной стойки и обратно, неся на спине в области лопаток спичечный коробок. Затем передают эстафету следующему игроку. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Правила: Если коробок упал, его необходимо поднять, положить на спину и продолжать движение.

3 конкурс «Носороги»

Ведущий: Носорог – одно из древнейших млекопитающих весом 4 тонны, длиной 2,5 метра. Его предки обитали на земле еще 60 миллионов лет назад. Главным отличительным признаком носорога является рог на носу. У носорогов массивное тело и короткие, толстые конечности. У них слабое зрение, однако, этот недостаток возмещается утонченным обонянием и отличным слухом. Люди придумали миф, что рог спасает людей от многих болезней. Но наукой доказано, что рог носорога не обладает никакими целебными свойствами.

Содержание конкурса: команды строятся как для «Встречной эстафеты». Первый игрок каждой команды, стоя в упоре на коленях, продвигает мяч рукой до другой половины своей команды и передает эстафету следующему игроку, который выполняет это же задание. Выигрывает команда, которая быстрее поменяется местами.

4 конкурс «Медведи»

Ведущий: Медведи – это мохнатые млекопитающие отряда хищных. Медведи всеядны, хорошо лазают и плавают, быстро бегают, могут стоять и проходить короткие расстояния на задних лапах. Мало восприимчивы к пчелиным укусам из-за своей густой шерсти, но чувствительны для медведей укусы пчел в нос. Медведь обычно предпочитает избегать человека, но в случае опасности может смело атаковать. Убежать от него очень трудно. Вот и вы сейчас побываете в образе медведя и попытаетесь быстро передвигаться.

Содержание конкурса: команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному. По сигналу первые игроки каждой команды проходят дистанцию, передвигаясь в упоре стоя согнувшись, ставя одновременно левую руку и левую ногу, правую руку и правую ногу (как бы переваливаясь с одного бока на другой). Затем передают эстафету следующему игроку. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

5 конкурс «Лягушки».

Ведущий: Великое множество лягушек обитает по всему миру. Чаще всего встречается зеленая лягушка, которую, конечно же, вы видели. Это хищное животное питается только той добычей, которую поймает самостоятельно. В рацион лягушки входят насекомые, пауки, улитки. Лягушки передвигаются различными способами. В зависимости от среды обитания они прыгают, бегают, передвигаются шагом, плавают, роют норы, лазают по деревьям или планируют. Лягушки считаются лучшими прыгунами из всех позвоночных. Днем лягушки греются на солнышке, удобно расположившись на берегу. В случае опасности бросаются в воду, и добравшись до дна, зарываются в ил. Вечернюю зарю встречают большими компаниями с обязательным хоровым кваканьем.

Содержание конкурса: команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному. По сигналу первые игроки каждой команды передвигаются по-лягушачьи прыжками в приседе, руками отталкиваясь от пола, до поворотной стойки и обратно. Затем передают эстафету следующему игроку. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

6 конкурс «Пингвины».

Ведущий: Пингвин – это нелетающая птица, Все пингвины умеют плавать и превосходно ныряют, а вот летать совершенно не могут. На суше птица выглядит довольно неуклюже из-за особенностей строения тела и конечностей. В поисках пищи пингвины способны проводить под водой достаточно много времени, погружаясь в ее толщу на 3 метра и преодолевая расстояния в 25–27 км. Крылья служат им великолепными веслами, с их помощью они могут развивать скорость до 40 км. в час. Большинство пингвинов откладывает два яйца, и только королевские и императорские пингвины – по одному. Для безопасности пингвины держат яйцо на лапах, прикрывая его кожистой складкой живота. Вы будете изображать пингвинов, которые соревнуются в беге.

Содержание конкурса: команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному. По сигналу первые игроки каждой команды, удерживая мяч между коленями, передвигаются до поворотной стойки и обратно, стараясь не уронить мяч. Затем передают эстафету следующему игроку. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Правила: Если уронили мяч, надо поднять его и, удерживая мяч между коленями, продолжать движение.

7 конкурс «Сороконожка».

Ведущий: Сороконожка (многоножка) – не самое вредное существо, которое обитает рядом с человеком, но уж точно одно из самых пугающих! Их боятся за высокую скорость и странный внешний вид. Почему сороконожку так называли? Правильно, у нее не две пары ног, а множество. Вообще, у них может быть от 30 до 354 ног.

Содержание конкурса: команды выстраиваются за общей линией старта. Для того чтобы превратиться в «сороконожку», всей команде нужно принять положение полуприседа, взять за плечи впереди сидящего. По команде все игроки, не выпрямляясь, проходят дистанцию до линии финиша. Побеждает команда, в которой последний игрок пересечет линию финиша.

8 конкурс «Зайцы».

Ведущий: В нашей стране наиболее часто встречаются зайцы – беляк и русак. Характерной чертой зайца являются уши, достигающие в длину от 9 до 15 см. Благодаря ушам слух зайца развит намного лучше, чем обоняние и зрение. Зайцы – лесные звери, днем спят, а ночью выходят на кормежку. Зимой питаются корой деревьев, а летом – листьями и травой, осенью не прочь полакомиться в огородах капустой и морковью. Сейчас «зайчики» будут прыгать на двух лапах и «рвать морковку в огороде».

Содержание конкурса: Поставить по два стула на расстоянии 1 метра друг от друга для каждой команды. На одном разложить «морковь». Команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному. По сигналу первый игрок должен допрыгать в мешке до стула с «морковью», взять ее и перенести на другой стул. Затем прыжками вернуться к своей команде и передать эстафету второму игроку и т.д. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

9 конкурс «Змеи».

Ведущий: змеи обитают на всех континентах, кроме Антарктиды и нескольких крупных островов, таких как Ирландия и Новая Зеландия. Некоторые змеи ядовиты, но неядовитые представлены большим количеством видов. Ядовитые пользуются ядом в первую очередь для охоты, а не для самозащиты. Самые крупные известные змеи из ныне живущих на Земле – сетчатый питон и водяной удав анаконда. Своими набегами змеи сеют панику в деревнях. Иногда они нападают на довольно крупных животных, таких как свинья, а иногда на человека. Толстую блестящую кожу анаконды выделывают и изготавливают из нее прочные чемоданы, сапоги и многое другое.

Содержание конкурса: Команды выстраиваются за общей линией старта в колонны по одному, держась за плечи стоящего впереди игрока. Для каждой команды на полу расставлены кегли. По сигналу все игроки команды зигзагообразно обходят кегли и также возвращаются за линию старта. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание. Если кегля упала, ее нужно поднять и поставить на место.

Спортландия
Минского государственного лингвистического университета



Место проведения – игровой спортивный зал
Состав команды – 10 человек

1 конкурс: Беговая эстафета парами с фитболами. Команды выстраиваются в колонну по двое. В руках у первой пары игроков находится фитбол. По сигналу первая пара игроков начинает бег по направлению к поворотной стойке, передавая ударом о пол друг другу фитбол. Они оббегают поворотную стойку, меняясь за ней местами, возвращаются к своей команде и передают мяч второй паре игроков, которые проделывают тот же путь. Затем передают эстафету третьей паре и т.д.

Правила эстафеты: обегать поворотную стойку и обязательно меняться за ней местами. За несоблюдение этого правила команде снимается 0,5 очка. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

Выступление девушек с фитболами.

2 конкурс: эстафета «Гонка обручей». Команды строятся в две колонны. Перед каждой колонной лежат 4 обруча. По сигналу судьи первый игрок в колонне продевает обруч через себя сверху (или снизу) и отдает его второму игроку, затем берет второй обруч и делает то же самое и т.д. Второй игрок повторяет действия первого и передает обручи последовательно третьему игроку, третий – четвертому и т.д. Последний игрок, последовательно надев все обручи на себя, бежит в начало колонны и складывает их перед капитаном – эстафета окончена. Побеждает команда, последний игрок которой, первым положил обручи в начало колонны.

3 конкурс: Попади мячом в «корзину». Перед каждой командой на расстоянии 4-х м. стоит «корзина». Каждый игрок, используя две попытки, должен попасть теннисным мячом в импровизированную корзину. За каждое попадание команде начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков по числу попаданий мяча в «корзину».

Танцевальное выступление «Русские мотивы»

4 конкурс: «Посадка овощей». Перед командами лежат друг за другом 4 обруча. В руках капитана команды находится ведро с теннисными мячами («картошкой»). По команде капитан бежит к поворотной стойке и поочередно кладет в каждый обруч мяч («картошку»), добегают до поворотной стойки, обегает ее и возвращается обратно, передает ведро второму игроку, который собирает «картошку» обратно в ведро и отдает его для дальнейшей «посадки» третьему игроку. Игра заканчивается, когда последний игрок соберет «картошку» в ведро и передаст ее капитану команды. Правила игры: «картошка» не должна выкатиться из своей лунки. Штрафные очки начисляются если игрок, у которого выкатился из обруча мяч, не вернул его на место.

5 конкурс: «Надень колпак». Капитан команды надевает на голову колпак. По сигналу он в колпаке добегают до стула, берет гимнастическую палку, надевает на нее маленький колпачок и затем, с помощью палки, надевает этот маленький колпачок на большой. Как только это удастся, он тут же оставляет маленький колпачок и гимнастическую палку на стуле и возвращается к своей команде, передает колпак второму игроку команды, который продолжает эстафету, выполняя это же задание. В этом конкурсе игроки и болельщики могут подсказывать, куда направлять гимнастическую палку, чтобы попытка была удачной. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Обязательное условие данного конкурса – надеть маленький колпачок на большой.

Выступление – песня о спорте.

6 конкурс: «Ведение мяча змейкой». По сигналу капитаны команд ведут мяч гимнастической палкой, обводя впереди лежащие 3–4 обруча справа и слева («змейкой»), доводят мяч до поворотной стойки, огибают ее и таким же образом возвращаются к своей команде. Выигрывает команда первой закончившая эстафету.

7 конкурс: «Веселый баскетбол». Болельщики команд (в зависимости от количества обручей) строятся в шеренгу боком к своей команде, держа в руках обручи на уровне плеч (правой рукой держится обруч справа стоящего игрока, левой – слева стоящего). Игроки каждой команды строятся в колонну по два. В руках у первой пары – мяч. По сигналу первая пара в каждой команде перемещается вдоль обручей, передавая мяч от груди друг другу через обруч. Они добегают до поворотной стойки и, поменявшись местами за поворотной стойкой, возвращаются таким же образом к своей команде, т.е. продолжая передавать мяч через обручи. Правила: передача мяча осуществляется способом от груди; необходимо обязательно попасть в обручи на всем протяжении передвижения; за поворотной стойкой игроки должны поменяться местами. За несоблюдение этих условий со счета команды снимается 0,5 балла.

Выступление группы чирлидинга (аэробики).

8 конкурс: Комбинированная эстафета

1-й этап – 2 девочки в обруче бегут до поворотной стойки и обратно;

2-й этап – 1 девочка бежит, перепрыгивая через скакалку;

3-й этап – бег вдвоем на «трех ногах»; 2 бегут со связанными на уровне голеностопа разноименными ногами;

4-й этап – 1 девочка бежит с теннисной ракеткой, на которой лежит шарик;

5-й этап – 1 девочка бежит с ведением баскетбольного мяча;

6-й этап – 1 девочка катит обруч;

7-й этап – 2 девочки бегут с зажатым между головами мячом.

Игродром

Под Игродром задействуется вся территория детского лагеря. Отряды (это могут быть вожатые или старшие дети) заранее готовят три игры, рассчитанные на младший, средний и старший школьный возраст. Перед началом проведения данного мероприятия раздаются путевые листы с названием отряда. Каждый отряд делится на две группы. Игр должно быть на три-четыре больше, чем играющих групп детей. По сигналу руководителя все группы с путевыми листами начинают поочередно участвовать во всех предложенных играх: участие в игре и оценка за нее (активность, эмоциональность, количество играющих и другие факторы) фиксируются в путевом листе.

Путевой лист отряда «Деловые люди»	
Название конкурса (игры)	Оценка
Название сказок, фильмов и др.	10 названий
«Длинная веревка»	Длина веревки 7 метров
Слова, начинающиеся на букву «с»	12 слов
Другие конкурсы	

В Игродроме побеждает та группа, которая за час примет участие в наибольшем количестве игр и получит за них лучшие оценки. Победитель определяется в каждой возрастной подгруппе.

Примерные игры и задания

1. Назвать сказки, фильмы, пословицы, в которых есть цифры 3, 7, 1 (в путевом листе проставляется количество воспроизведенных названий).

2. «Длинная веревка» – из имеющихся на игроках одежды и обуви связать максимально длинную веревку (в путевом листе фиксируется длина веревки).

3. Кто назовет большее количество слов, начинающихся на букву «с», обозначающих вещи, укладываемые в рюкзак (в путевом листе проставляется количество воспроизведенных названий).

4. Играющие становятся в круг и считают по порядку от 1 до 30. Нельзя называть цифру 3 и числа, делящиеся на 3. Вместо них говорится имя. Кто назвал запрещенные цифры, выбывает из игры (в путевом листе указывается количество оставшихся игроков).

5. Все играющие становятся в круг и хором говорят: «3, 15, 9, 20», затем прыгают в сторону, пытаясь наступить на ногу рядом стоящему игроку. Тот, кому наступили на ногу, выбывает из игры (в путевом листе указывается количество оставшихся игроков).

6. Составить интересный, увлекательный рассказ на «сладкую», детективную или другую темы. Например, первый игрок говорит: «Мед», второй – «мед, кекс», третий – «мед, кекс, сахар», четвертый – «мед, кекс, сахар, конфета» и т.д. Или первый говорит: «шорох», второй – «шорох, крик», третий – «шорох, крик, выстрел», четвертый – «шорох, крик, выстрел, борьба» и т.д. (в путевом листе фиксируется количество слов в рассказе).

7. «Улица Пушкина, дом Колотушкина, квартира под номером 5». Играющие становятся в круг и вытягивают руки вперед ладонями вверх. Все вместе произносят слова: «Улица Пушкина, дом Колотушкина, квартира под номером 5», после чего ведущий, который также стоит в кругу, ударяет правой ладонью по правой ладони игрока, стоящего слева от него, и считает: «Один», тот также ударяет по ладони игрока, стоящего слева, и считает: «Два» и т.д. Задача номера 5 – не дать ударить себя по ладони. Если это произошло, игрок под номером 5 выбывает из игры. Номер квартиры, как вы догадались, может быть любым (в путевом листе регистрируется количество оставшихся игроков).

8. Игра-песня. Все становятся в круг и поют песню, дополняя ее соответствующими движениями рук.

Куплет 1.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы курочку, а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» *(выполняются движения руками, изображающие клюющую зерна курицу)*.

Куплет 2.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы уточку, а уточка «тя-тя-тя» *(щипковые движения пальцами рук)*, а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» *(движения руками, изображающие клюющую зерна курицу)*.

Куплет 3.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы индюшонка. Индюшонок «фуки-фуки», *(сложенными домиком руками коснуться левого, затем правого плеча)*, уточка «тя-тя-тя», *(щипковые движения пальцами рук)*, а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» *(движения руками, изображающие клюющую зерна курицу)*.

Куплет 4.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы поросенка. Поросенок «хрюки-хрюки» (*руками показывают пяточок*), индюшонок «фуки-фуки» (*сложенными домиком руками коснуться левого, затем правого плеча*), уточка «тя-тя-тя», (*щипковые движения пальцами рук*), а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» (*движения руками, изображающие клюющую зерна курицу*).

Куплет 5.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы коровенку. Коровенка «муки-муки» (*руками показывают рога*), поросенок «хрюки-хрюки» (*руками показывают пяточок*), индюшонок «фуки-фуки» (*сложенными домиком руками коснуться левого, затем правого плеча*), уточка «тя-тя-тя» (*щипковые движения пальцами рук*), а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» (*движения руками, изображающие клюющую зерна курицу*).

Куплет 6.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы лошаденку. Лошаденка «скоки-скоки» (*руки держат «поводья»*), коровенка «муки-муки» (*руками показывают рога*), поросенок «хрюки-хрюки» (*руками показывают пяточок*), индюшонок «фуки-фуки» (*сложенными домиком руками коснуться левого, затем правого плеча*), уточка «тя-тя-тя» (*щипковые движения пальцами рук*), а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» (*движения руками, изображающие клюющую зерна курицу*).

Куплет 7.

Поедем, моя милая, в деревню жить, поедем, моя милая, хозяйство заводить. Заведем себе мы телевизор, а дикторша «ля-ля-ля-ля» (*показать ладонью движение языка*), лошаденка «скоки-скоки» (*руки держат «поводья»*), коровенка «муки-муки» (*руками показывают рога*), поросенок «хрюки-хрюки» (*руками показывают пяточок*), индюшонок «фуки-фуки» (*сложенными домиком руками коснуться левого, затем правого плеча*), уточка «тя-тя-тя» (*щипковые движения пальцами рук*), а курочка по зернышку «кудах-тах-тах» (*движения руками, изображающие клюющую зерна курицу*).

Песня исполняется в быстром темпе, ошибившийся игрок выбывает из игры (в путевом листе фиксируется количество игроков, допевших песню без ошибок до конца).

9. «Повтори за мной». Все играющие становятся в круг в колонну вместе с водящим, который дает различные задания: положите правую руку на левое плечо, а левую на плечо игрока, стоящего впереди. При этом играющие начинают движение по кругу с музыкальным сопровождением. Далее водящий озвучивает следующее задание, например, опустить левое плечо, при этом первое задание не отменяется. Таким образом, каждое новое задание добавляется к прежним с устным повтором предыдущих, который

можно воспроизводить в сокращенной форме. Например: правая на плечо, левая на плечо, опустить левое плечо, согнуть правую ногу, согнуть левую ногу, высунуть язык, закрыть левый глаз, наклонить голову вперед и др.

В Игродроме также можно предложить различные эстафеты с мячами, обручами, гимнастическими палками и другими предметами.

Победителей Игродрома награждают сладкими призами.

Ярмарка здоровья

Ярмарка – одно из запоминающихся событий лагеря. Обычно она проводится в конце смены, когда дети подружились и приняли законы общежития. В ней участвуют все жители детского города. С утра проводится театрализованная линейка. Все отряды придумывают себе названия и девиз, связанные со здоровьем. На линейку приходят Доктор Касторкин, Коробейник и Певунья-поплясунья, которые приветствуют всех и зовут на ярмарку, открывающуюся после полдника.

Затем проводится веселая зарядка, на которой все танцуют различные танцы или выполняют танцевальные задания: элементы из различных классических или современных танцев. Можно предложить танец «Голубка», который не требует определенной танцевальной подготовки, и в котором может участвовать большое количество людей. Каждый отряд образует круг, в котором стоят через одного мальчик и девочка. Ведущий дает танцевальные задания, например: все становятся парами – «голубка» слева; пройдя два круга под музыкальное сопровождение, меняют танцевальные задания – «голубка» справа, «голубка» сзади, «голубка» кружится вокруг «голубя», «голубка» берет «голубя» за нос, «голубь» берет «голубку» за ухо и т.д. Лучшему танцевальному отряду дается приз за улыбку. Можно в этот день провести конкурс спортивной моды прошлого, настоящего и будущего.

К ярмарке заранее заготавливаются деньги Детского города – их название может быть созвучно названию лагеря, города (это могут быть «покупоны» – кусочки открыток, на которых проставлен денежный номинал или что-то другое. Для того, чтобы избежать подделки данной валюты, на обратной стороне ставится печать или какой-либо штамп), жарят блины, моют фрукты, чистят овощи, готовят сладости и другие разрешенные для употребления врачом лагеря продукты; кружковцы готовят поделки, среди вожатых и руководителей кружков распределяются обязанности, готовятся призы. Ярмарка проводится на большой территории. Количество ярмарочных объектов определяется таким образом, чтобы число мест, где можно заработать деньги, было больше числа мест, где их можно потратить.

Ярмарочные «зарабатывалки»

1. *Сеанс одновременной игры в шашки или шахматы.* За него дети получают самую высокую денежную премию.

2. *Суперкрасавица*. Из фанеры (толстого картона или других материалов) вырезается силуэт красавицы, через который проходят все желающие. Игроки, наиболее соответствующие по фигуре данному силуэту, получают денежную премию.

3. *Домбайский бокс*. Веревками обтягивают площадку, на которой проводят бой. Участники с завязанными глазами пытаются ударить противника свернутыми в трубку одеялами (поролоновыми дубинками, длинными надувными шарами). Бой проводят в течение одной минуты. Игрок, сделавший наибольшее количество результативных попаданий в своего соперника, получает денежную премию. Второй игрок получает меньшую сумму – за мужество. Судит бокс опытный и сильный судья, который координирует действия игроков и болельщиков.

4. *Удочка*. Один игрок крутит скакалку (веревку) с привязанным к ней мячом, остальные перепрыгивают через нее. Высота вращения скакалки все время увеличивается. Игрок, не перепрыгнувший скакалку, выбывает из игры. Так продолжается до тех пор, пока не останутся два-три игрока, которые и награждаются. Игрок, крутивший скакалку, получает двойную сумму.

5. *Веселая песенка*. Песенный конкурс, за который дети, исполняющие песни, получают денежные премии. Конкурс проводит музыкальный руководитель лагеря.

6. *Азартная игра* (крестики-нолики). В этой игре оплачиваются победа и ничья.

7. *Стрельба из лука*. Награждается игрок, попавший в мишень с трех попыток. Вместо лука со стрелами можно взять дартс, бросать мяч в корзину и т.д.

8. *Комический футбол*. Два игрока берут за концы веревку длиной 2 м с привязанным посередине на короткой веревке мячом (можно использовать сетку-авоську, в которую помещают мяч). По сигналу судьи они стараются пнуть по мячу ногой. Каждый игрок не дает попасть по мячу своему сопернику, дергая за свой конец веревки. Игра продолжается 30 с. Выигрывает игрок, наибольшее количество раз попавший по мячу, он и получает денежную премию.

9. *Набрось кольцо на нос Буратино*. На большом листе бумаги рисуется Буратино, плакат крепится к вертикальной поверхности – в качестве носа закрепляется сучок, на который и нужно набросить кольцо. Даются три попытки. Каждая результативная попытка оплачивается.

10. *«Криворози»*. Денежную премию получает тот, кто состроит самую профессиональную гримасу по различным предлагаемым темам: вы влюблены, возмущены, удивлены, испуганы, рассержены, обрадованы; вам больно, обидно, грустно и т.д. Можно предложить ситуационные представления для пар: победитель – проигравший, друг – друг, друг – враг и др.

11. *Ударь в барабан*. Барабан (бубен, обыкновенная доска и т.д.) подвешивается на веревке, конец которой перекидывается через ветку дерева

и находится у руководителя игры. Высота барабана устанавливается по росту игрока плюс длина вытянутой вверх руки. Игрок, подпрыгивая вверх, старается ударить рукой в барабан, руководитель в это время изменяет высоту расположения барабана, подтягивая к себе веревку. Оплачивается результативное попадание из трех попыток.

12. *Ходьба на ходулях*. Денежный приз получает тот, кто пройдет на ходулях 5 м. Этот конкурс должен организовать сильный и опытный вожатый, способный вовремя подстраховать детей и помочь им. Ходули можно изготовить, прибавив снизу к толстым палкам бруски для постановки стопы.

13. *Кегли*. Даются три попытки для сбивания кеглей мячом. Каждая сбитая кегля оплачивается.

14. *Шагоходы*. Нужно на шагоходах пройти определенное расстояние для получения призовой суммы. Для осуществления этого конкурса можно использовать любой другой, имеющийся в распоряжении лагеря тренажер.

15. *Перетягивание каната*. Выигравшая команда получает денежное вознаграждение – в данном конкурсе оно минимальное. Для проводящего игру важно распределить игроков на равноценные по силам команды.

16. *Переправа*. Между деревьями натягиваются два каната: один на уровне 1–1,5 м от земли (по данному канату нужно идти), другой – выше первого на 1,3 м (за этот канат держатся руками). Награждается тот, кто пройдет переправу. В данном конкурсе очень важна страховка игроков.

17. *Армреслинг*. Победитель получает денежное вознаграждение.

18. *Веселые мотальщики*. Два игрока берут за концы веревку длиной 2 м, центр которой обозначен цветной лентой. К концам веревки крепится катушка (круглая палка длиной 15–20 см). По сигналу каждый игрок начинает наматывать на катушку веревку. Игрок, который первым намотал веревку до середины, получает денежную премию.

19. *Аэробика*. Проводящий аэробику поощряет лучших исполнителей ритмических упражнений под музыку.

Ярмарочные «трэтилки»

1. *«Эх, прокачу!»*. За определенную плату можно прокатиться на тачке, носилках или велосипеде.

2. *Рисование портретов*. Художник лагеря рисует портреты (шаржи) за определенную плату.

3. *Продажа спортивных значков*. Дети-кружковцы заранее готовят значки. На небольших листах бумаги в форме вымпела, медали и т.д. пишутся различные надписи, например: «Я буду чемпионом!», «Чемпион армрестлинга», «Обладатель черного пояса», «Вызываю на поединок начальника лагеря!» и др.

4. *Кафе «Сладкоежка»*. В празднично украшенном кафе продаются конфеты и печенье.

5. *Кафе «Яблочко»*. В кафе продаются ягоды, яблоки и другие фрукты.

6. *Гриль-бар или шашлычная.* На костре на шампурах (палочках) поджаривается хлеб или хлеб с колбасой и луком.

7. *Овощной ларек.* Продаются тщательно вымытые и по необходимости очищенные капуста, морковь, огурцы, помидоры и другие овощи.

8. *Кафе «Соки-воды».* В кафе производится продажа компотов, соков, чая и других напитков.

9. *Продажа поделок* (изделия, изготовленные в кружках рисования, умелых рук, макраме, мягкой игрушки и др.)

10. *Продажа блинов, баранок, сухарей.*

11. *Продажа «медпрепаратов»* (от сбитых коленок, гнева директора, несчастной любви, проигрыша и др.). Осуществляется медицинскими работниками лагеря, которые должны присутствовать на общелагерных мероприятиях. В качестве «медпрепаратов» можно использовать драже витаминов.

Ярмарочные «нейтралилки»

1. *«Слепой» музыкант* – музыкант, который ходит по всей территории ярмарки, играя на любом инструменте.

2. *Цыгане.* Можно задействовать детей из первого отряда, проинструктировав их о том, что цыгане в данном мероприятии – для развлечения, веселья.

3. *Фотограф с обезьянкой.* Заранее изготавливаются шуточные фотографии-рисунки небольшого формата с изображением мальчика или девочки и обязательным присутствием обезьянки. Вожатый (фотограф) и девочка из любого отряда, одетая и загримированная соответственно образу обезьянки, должны после «фотографирования» бутафорским фотоаппаратом выдать участнику ярмарки соответствующую фотографию.

4. *Коробейник* в шутливой форме развлекает гостей ярмарки (можно придумать несколько шутливых ярмарочных четверостиший) и одаривает сладостями малышей. Данную роль должен исполнять человек, способный вовремя увидеть ребенка, который по каким-то причинам (стеснительность, неуверенность в себе, слабость и т.д.) не смог заработать достаточно денег для покупки сладостей.

Певунья-поплясунья. Она может работать в паре с музыкантом или самостоятельно. На эту роль выбирается девочка, умеющая танцевать.

Можно придумать и ввести в сценарий другие персонажи в зависимости от вашей фантазии, возможностей лагеря и способностей его педагогического состава.

Ярмарка проводится в течение часа (этого времени достаточно для распродажи сладостей и поделок). Те дети, у которых остались деньги-«покупоны», участвуют в аукционе, где продают различные предметы: игрушки, карандаши, блокноты, скакалки и др.

Игры на местности

«К флажку»

Подготовка: посередине большой поляны ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом в 40–60 м от флажка. Каждый должен иметь повязку для завязывания глаз.

Содержание: по сигналу играющие завязывают себе глаза. Руководитель произносит различные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» Все выполняют эти команды. После команды руководителя «К флажку шагом марш!» все игроки начинают двигаться к флажку. Через 15–20 шагов руководитель произносит команду «Стой!», после которой играющие останавливаются и снимают повязки с глаз. Выигрывает участник, ближе всех подошедший к флажку.

Передвигаться и останавливаться можно несколько раз, но по сигналу руководителя.

Правила: Нельзя снимать повязку с глаз и подглядывать до команды «Стой!» Подглядывающий во время продвижения участник выбывает из игры. К флажку можно двигаться только под счет руководителя. Руководитель должен находиться в стороне от флажка, чтобы играющие не могли ориентироваться по слуху.

«Ориентировка по слуху»

Подготовка: игра проводится на большой поляне или площадке. Играющие выстраиваются в одну шеренгу или полукругом с интервалом между ними 2–3 шага, каждый завязывает себе глаза повязкой. Руководитель игры становится в 80–100 м от игроков.

Содержание: по сигналу все играющие с завязанными глазами начинают двигаться в том направлении, откуда послышался сигнал, свисток, хлопок и так далее. Все стремятся подойти ближе к руководителю. По второму сигналу (два свиста, хлопка) все останавливаются, и руководитель переходит на другое место, изменяя тем самым направление движение игроков. В заключении руководитель подает сигнал об окончании игры, после чего все останавливаются и снимают повязки. Выигрывает тот, кто ближе подошел к руководителю.

Правила: каждый игрок передвигается самостоятельно. Нельзя объединяться в пары, тройки и так далее. Запрещается снимать повязки и подглядывать до заключительного сигнала. Передвигаться можно только шагом. Участники, допустившие одну из ошибок, выбывают из игры.

«Погоня за лисицами»

Подготовка: игра проводится на пресеченной местности с кустарником. Каждой «лисице» дается сумка с мелко нарезанной соломой, цветной бумагой и др. Граница поля – 1,5–2 км.

Содержание: выбирают 2–3 «лисицы», которым дают сумку с нарезанной цветной бумагой или соломой. По сигналу руководителя «лисицы» выбегают со старта в одном направлении. Пробежав 50–100 м со старта (в зависимости от местности), они начинают бросать обрезки бумаги (соломы), оставляя следы через каждые 5–10 шагов.

Через 5 мин после ухода «лисиц» «охотники» выбегают на их поиски, ориентируясь по следам. «Лисицы», убегая, запутывают следы: делают петли, заходят на деревья, бегут спирально, змейкой, переходят вброд речку, перепрыгивают канавы и т.д. Пробежав 1,5 км, «лисицы» прячутся на расстоянии 30–50 м от последнего следа. «Охотники» ищут «лисиц» в течение установленного времени (30–40 мин), после чего дается сигнал, извещающий об окончании игры. Если «охотники» найдут всех «лисиц» в установленное время – они победили. В следующий раз «лисицами» становятся те «охотники», которые первыми нашли «лисиц». Если «лисицы» не найдены, то они убегают второй раз.

«Соберись в поход»

На поляне раскладываются различные вещи и предметы: кружка, ложка, тарелка, фляга, надувной матрас, спальник, одеяло и др. Команда делится на две группы: одна отбирает вещи для личного снаряжения, другая для группового. После выполнения задания определяется количество заработанных баллов.

«Разожги костер и вскипяти воду»

Надо разжечь костер и вскипятить воду, затратив наименьшее количество времени. Рассказать при этом, как лучше разжечь костер, дать характеристику различных видов костров («шалашик», «звездочка», «колодец»).

«Найди предмет»

На местности прячется кегля, флажок. Что бы их найти, нужно изучить карту, указывающую дорогу к предмету. Вожатый или педагог объясняет ребятам, как добраться до того места, где спрятан предмет. Карту охраняют два сторожа. Тот из игроков, который сумеет незамеченным подползти к сторожу на расстоянии ближе 10 шагов, получает право взглянуть на карту. Игрок тут же отправляется на поиск. Если же сторож заметит приближающегося к нему игрока и окликнет его, игрок выбывает из игры. Выигрывает тот, кто раньше других принесет найденный предмет.

«Салки в лесу»

Участники разбегаются по лесной поляне в разные стороны, а водящий старается догнать (осалить) кого-нибудь из них. Спасаясь от погони, игрок подбегает к любому дереву и прикасается к нему, в этот момент его осалить нельзя. Водящий громко считает до пяти, отступая с каждым разом от дерева. Прежде чем счет закончится, тот, кто стоит у дерева, отбегает, и погоня продолжается. Водящего сменяет тот, кого он осалит [36].

2.4. Купание, обучение плаванию и правила организации занятий

Массовое обучение детей плаванию, подготовка их к участию в соревнованиях составляют важнейший и обязательный раздел работы каждого оздоровительного лагеря. Купание и занятия по плаванию имеют особое значение для укрепления здоровья и физического развития детей, особенно в сочетании с другими средствами закаливания – солнечными и воздушными ваннами. Однако эта работа требует хорошей организации, особо тщательного проведения различных подготовительных мероприятий, в том числе оборудования мест для занятий, подготовки квалифицированных инструкторов по плаванию, инструктажа вожатых и детей и т.д. [55].

Купание и обучение плаванию организуются либо в искусственном, либо в открытом водоемах. В данном случае водоем должен соответствовать следующим требованиям.

1. Вода в водоеме должна быть чистой. Качество воды определяется районной санитарно-эпидемиологической станцией, которая выдает руководству лагеря специальное разрешение на право использования данного водоема для купания и обучения детей плаванию.

2. Место для купания и сооружения водной станции выбирают с таким расчетом, чтобы берег был пологим, желательно песчаным, обращенным на юг. Прибрежная полоса, примыкающая к выбранному участку водоема, должна иметь длину (вдоль берега) 25–30 м и ширину 10–15 м, чтобы можно было проводить общеразвивающие и подготовительные упражнения, а также закаливающие процедуры одновременно двум отрядам.

3. Скорость течения в месте занятий по плаванию должна быть небольшой (не более 10 м/мин). Участок водоема, отведенный для плавания, должен располагаться вдали и выше по течению от сточных канав, купания животных и т.д. Размеры этого участка могут быть различными, но ширина его (от берега к середине водоема) не должна превышать 20 м.

Максимальная глубина участка – 130 см. Дно водоема должно быть твердым, ровным, без ям и канав, с постепенным понижением к его середине. Посторонние предметы следует заранее удалить со дна. Состояние дна проверяют перед каждым занятием. Участок водоема по периметру ограждают буйками, между которыми натягивают прочный шнур с поплавками.

4. Место для занятий нужно оборудовать спасательным и учебным инвентарем (спасательные круги, пояса, багры, плавательные доски, надувные резиновые круги, мячи, игрушки, легкие жерди и т.д.) Желательно иметь также небольшую спасательную лодку.

Если позволяют условия, то нужно построить простейшую водную станцию, для чего перпендикулярно к берегу сооружают деревянные мостки на сваях со щитами для поворотов.

Расстояние между мостками (вдоль берега) должно быть 25 или 50 м. На одном из мостков, где глубина водоема не менее 120 см, устанавливают стартовые тумбочки. Между мостками натягивают веревки с поплавками, разграничивающие дорожки для плавания шириной 2,5 м. Доски мостков

и щитов для поворотов должны быть хорошо выструганы и подогнаны друг к другу, шляпки гвоздей утоплены. Высота мостков вместе со стартовыми тумбочками не должна превышать 40–50 см над поверхностью воды.

Для 7–8-летних школьников, не умеющих плавать, рядом с водной станцией оборудуется специальный бассейн – «лягушатник». Глубина воды в нем составляет 50–90 см. По периметру (4х8 м) такой бассейн ограждается щитками, сбитыми из реек, или металлической сеткой.

Купание и обучение плаванию проводят обычно в первой половине дня (с 10 до 13 ч) при минимальной температуре воды для младших отрядов 20°C, для старших – 18°C тепла. Температура воздуха при этом должна быть выше на 3–5°C. Время купания или плавания на первых занятиях не должно превышать 5 мин для 7–9-летних детей и 10 мин – для 10–15-летних. Продолжительность пребывания детей в воде повышается постепенно и при температуре воды не ниже 24° может достигать 30–40 мин. В жаркую погоду занятия по плаванию иногда проводят и во второй половине дня, например с 17 до 19 ч.

При появлении у детей первых признаков переохлаждения (дрожь, посинение губ) их необходимо вывести из воды, заставить насухо вытереться полотенцем, сделать несколько энергичных упражнений, одеться.

Организовывая любые занятия и соревнования по плаванию, необходимо соблюдать следующие п р а в и л а.

1. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
2. При занятиях на воде соблюдать строжайшую дисциплину. Вход и выход из воды разрешать только по команде руководителя занятий. За любые нарушения дисциплины (заплывание за границы места купания, самовольный вход в воду, невыполнение команд, подача ложных сигналов «Тону!», «Помогите!» и т.д.) виновного нужно немедленно вывести из воды и наказать, лишив его права очередного купания.
3. До вхождения в воду и после выхода из нее выстраивать и поименно проверять занимающихся. Опоздавших допускать к занятиям только с разрешения руководителя. Это же относится к детям, которым нужно выйти из воды до общего сигнала.
4. Занятия с не умеющими плавать детьми проводить на мелком месте водоема, упражнения и первые попытки плавать выполнять в сторону берега или мелкого места.
5. На первых занятиях для большей безопасности детей лучше всего распределять по парам. К изучению прыжков с тумбочки в воду допускать только детей, хорошо умеющих плавать.
6. Во время проверки подготовленности детей, выявления умеющих и не умеющих плавать в воде должно быть одновременно не более двух занимающихся. Это же требование относится к выполнению первых попыток плавания на глубоком месте.
7. Исправность оборудования и инвентаря, состояние дна водоема и прилегающего к нему пространства проверять до занятий ежедневно. Выявляемые неисправности немедленно устранять.
8. Руководители занятий по плаванию должны уметь хорошо плавать и знать приемы оказания помощи тонущему.

9. При проведении купания, плавания и солнечных ванн присутствие штатного медицинского работника лагеря обязательно (независимо от количества занимающихся).

Инструкция с кратким изложением правил поведения детей при занятиях на воде должна быть вывешена на видном месте у водной станции.

Игры и развлечения на воде

Игры в воде являются не только любимым развлечением детей, но и важным средством при обучении их плаванию. Игры помогают воспитывать смелость, решительность, настойчивость и волю, преодолевать боязнь воды. Они применяются как метод ускоренного обучения отдельным плавательным двигательным навыкам и как средство повышения эмоциональности занятий. Чтобы игра проходила успешно, нужно на суше кратко объяснить ее содержание и правила, а при необходимости показать основные движения и действия игроков. После каждой игры объявляются результаты, отмечается правильное и неправильное выполнение движений и действий.

1. **«Лошадка»** (глубина воды по колено). Ходьба с высоким подниманием ног, с постепенным ускорением до бега.

2. **«Аист»** (глубина воды по колено). Прыжки на одной ноге вперед, вправо, влево, назад.

3. **«Петушинный бой»** (глубина воды по колено). Сохраняя равновесие на одной ноге, толкая друг друга плечом и уклоняясь от толчков, заставить партнера потерять равновесие и встать на обе ноги или упасть.

4. **«Хоровод»** (глубина воды по пояс). Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу они начинают движение вправо, влево, вперед, назад, погружаются в воду по грудь, подбородок или с головой, не отпуская руки стоящих рядом.

5. **«Пятнашки»** (глубина воды по пояс). Выбирают одного водящего, который должен догонять других игроков, дотрагиваясь до них (пятная). Основное правило – не пятнать того, кто присел в воду до подбородка или окунулся с головой. Водящий не имеет права стоять и ждать, когда окунувшийся под воду вынырнет и встанет.

6. **«Телескоп»** (глубина по пояс). Погрузиться в воду, открыть глаза, посмотреть вокруг, сделать выдох, встать и рассказать, что увидел в воде.

7. **«Стрекоза»** (глубина воды по пояс). Подпрыгнуть вверх-вперед, упасть на грудь и погрузиться в воду с головой. Усложнять игру можно за счет выполнения вдоха во время подскока и выдоха под водой.

8. **«Кенгуру»**. С берега войти в воду прыжками на двух ногах до глубины по пояс и упасть на воду.

9. **«Рыбаки и рыбки»** (глубина воды по пояс). Водящий-«рыбак» на берегу. «Рыбки» в воде. «Рыбки» подходят к берегу и словами «Рыбак-рыбачок, поймай на крючок!» вызывают водящего. После этого «рыбак» вбегает в воду за «рыбками», которые убегают за линию, отмеченную поплавками. «Рыбка», которую догонит «рыбак», выходит на берег и становится его помощником (вторым, третьим, четвертым и т.д. «рыбаком»). Спасаясь от «рыбака», «рыбка»

может прятаться под воду. В этом случае «рыбак» не имеет права ее коснуться. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «рыбки». «Рыбаку» не разрешается стоять и ждать, когда «рыбка» вынырнет из воды.

10. «Рыбки и сеть» (глубина воды по пояс). Выбирают двух водящих. Затем все играющие входят в воду. По сигналу руководителя водящие, держась за руки, образуют «сеть» и охотятся за «рыбками». Для того чтобы поймать «рыбку», водящие должны сомкнуть вокруг «рыбки» руки так, чтобы они были видны над водой. Попавшая в «сеть» «рыбка» присоединяется к водящим, образуя «сеть» больших размеров, и игра продолжается. Заканчивается игра, когда останутся не пойманными только две «рыбки». При повторении игры они становятся водящими.

«Рыбкам» не разрешается сопротивляться, когда вокруг них сомкнется «сеть», а водящим запрещается применять силу и хватать рыбок руками.

11. «Щука в сети» (глубина воды по пояс или грудь). Удерживая друг друга за вытянутые руки, играющие образуют круг («сеть»). В центре круга находится «щука» – один из играющих, который, подныривая или прыгая через сеть в местах, где играющие держатся за руки, старается уйти за ее пределы. Игрок, по вине которого «щука» ушла из «сети», меняется с ней ролями. «Щука» не имеет права пытаться прорвать «сеть». «Щука», сделавшая пять безуспешных попыток вырваться из «сети», заменяется другим игроком.

12. «Рыбки и крючок» (глубина воды по пояс). Играющие становятся в круг и после расчета (на «первый-второй») образуют две команды. Руководитель становится в центре круга и вращает над головами играющих веревку с надутой волейбольной камерой (легким мячиком), означающей «крючок». Спасаясь от «крючка», игроки обеих команд погружаются с головой под воду. Игрок, которого зацепил мяч, считается попавшим на «крючок». Выигрывает команда, игроки которой меньшее количество раз попали на «крючок».

13. «Охотники и утки» (глубина воды по пояс). Игроки делятся на две команды. Команда «охотников» образует круг диаметром 8–12 м. Команда «уток» находится внутри круга. «Охотники», перебрасывая мяч, стараются попасть им в «уток». Приседая, прыгая и ныряя, «утки» увертываются от мяча. После 2–3-х мин игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

14. «Мины» (глубина воды по пояс). Участники игры образуют круг, берутся за руки и после расчета (на «первый-второй») делятся на две команды. В середине круга плавает два мяча («мины»). Задача игроков каждой команды, не разрывая сцепленных рук, постараться, чтобы сосед-соперник дотронулся до «мины» рукой или другой частью тела. Дотронувшийся до мяча получает штрафное очко. Продолжительность игры 3–4 мин. Побеждает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

15. «Мяч под водой» (глубина воды по пояс). Играющие делятся на две команды и становятся в две параллельные колонны в четырех метрах одна от другой. Расстояние между игроками в колоннах 1 м. Направляющим в колоннах дают по мячу. По сигналу направляющие быстро наклоняются, погружаясь в воду, передают мяч между ногами стоящему сзади. Игрок, получивший мяч, передает его таким же способом следующему и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит передачу мяча.

16. «Кто кого перетянет» (глубина воды по пояс). Играющие делятся на две команды (с равным числом игроков) и становятся одна против другой. Направляющие команд берутся за руки (или за канат), а стоящие сзади игроки обхватывают руками стоящих впереди за талию. По сигналу команды стараются перетянуть на свою сторону (2–3 м) команду соперников.

17. «Всадники» (глубина воды по грудь). Команды разбиваются на пары. Один из партнеров – «конь», другой – «всадник». «Всадники» садятся верхом на плечи «коней». «Кони» руками захватывают ноги «всадников». По сигналу шеренги приближаются друг к другу. Встретившись, «всадники» пытаются сбросить друг друга с «коня». Побеждает команда, сбросившая всех «всадников» другой команды. При повторении игры «всадники» и «кони» меняются ролями.

18. «Пятнашки с нырянием» (глубина воды по подбородок). Выбирается водящий, который имеет право пятнать игроков как во время ныряния, так и при выныривании их из воды. Игрок, к которому водящий прикоснулся рукой, меняется с ним ролями.

Спортивные соревнования могут быть удачным дополнением других общелагерных мероприятий. В родительский день можно провести соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья». На празднике открытия лагерной смены можно организовать массовые игры, простейшие соревнования, а на празднике закрытия лагерной смены – показать заранее подготовленные спортивные выступления или организовать состязания «А ну-ка, мальчики (девочки)!» и другие, вручить дипломы лучшим спортсменам смены.

2.5. Примерные вопросы физкультурной викторины для детей разного возраста

Для детей 9–10 лет

1. С чего начинается комплекс утренней гимнастики? (с ходьбы или легкого бега, а затем следует первое упражнение – потягивание).
2. Кого считают лучшим футбольным вратарем? (Льва Яшина).
3. Какой мяч самый тяжелый – футбольный, волейбольный или баскетбольный? (баскетбольный).
4. Сколько игроков во время игры в футбольной и хоккейной (с шайбой) командах? (11 и 6).
5. Сколько шашек в русских шашках и фигур в шахматах? (12 и 16).
6. Какие лыжи тяжелее: гоночные, слаломные, прыжковые? (прыжковые).
7. В какой игре пользуются самым легким мячиком? (в настольном теннисе).
8. Что такое «мат» в шахматах? (конечное положение игры, когда королю не уйти и не закрыться от боя).
9. Как обозначается эмблема Олимпийских игр? (пять переплетенных колец).
10. Кого называют летающим лыжником? (прыгунов с трамплина).

Для детей 11–12 лет

1. Что такое детское многоборье? (соревнование по четырем видам: бегу на 60 м, прыжкам в длину, метанию мяча, подтягиванию (мальчики), подниманию и опусканию туловища (девочки)).
2. Как часто проводятся Олимпийские игры? (раз в четыре года).
3. Назовите виды и снаряды, на которых проводятся соревнования по спортивной гимнастике? (мужчины: вольные упражнения, перекладина, кольца, брусья, опорный прыжок; женщины: вольные упражнения, бревно, брусья разной высоты, опорный прыжок).
4. По какому виду спорта соревнуются только женщины? (художественная гимнастика).
5. Кто признан лучшим футболистом XX века? (Пеле).
6. Какие способы спортивного плавания вы знаете? (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).
7. Какие бывают разновидности хоккея? (с шайбой, с мячом, на траве).
8. В каком виде спорта самый низкий и в каком самый высокий старт? (самый низкий – в подводном плавании, самый высокий – в парашютном спорте).
9. Сколько игроков в командах во время игры: футбольной, волейбольной, баскетбольной, хоккейной (с шайбой), гандбольной? (соответственно: 11, 6, 5, 6, 7).
10. Назовите разновидности лыж. (гоночные, слаломные, прыжковые, туристские, охотничьи, водные).
11. Что это за виды спорта – биатлон, бадминтон? (бег на лыжах со стрельбой; игра воланом через сетку ракеткой).
12. Какие виды коньков вы знаете? (беговые, хоккейные, фигурные, для массового катания).
13. Перечислите виды гребного спорта (на академических судах, на каноэ, на байдарках, на шлюпках).
14. Назовите виды оружия, по которым проводятся соревнования по фехтованию (рапира, сабля, шпага).
15. Что такое фальстарт? (преждевременный выход со старта или попытка выйти со старта раньше сигнала).
16. Что такое марафонский бег? (бег на сверхдальнюю дистанцию – 42 км 195 м).
17. Какие метательные снаряды применяют легкоатлеты? (диск, копье, молот, ядро).

Для подростков 13–15 лет

1. Назовите нормативы, с помощью которых можно оценить уровень общей физической подготовки (бег на 30 м, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, наклон вперед из положения сидя, подтягивание на высокой (мальчики) и на низкой (девочки) перекладине).

2. Что такое Олимпийские игры? (крупнейшие состязания сильнейших спортсменов мира по различным видам спорта. Свое название они получили от Олимпийских игр древности, проводившихся в Олимпии, т.е. в Элладе).

3. Кто из математиков Древней Греции был победителем на Олимпийских играх в кулачном бою? (Пифагор).

4. Когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности? (в 1896 г. в столице Греции Афинах).

5. Что такое МОК? (Международный олимпийский комитет).

6. Какое отношение к Олимпийским играм имеет февраль? (Олимпийские игры проводятся в високосном году, когда в феврале 29 дней).

7. Что означает олимпийская эмблема? (пять переплетенных колец символизируют дружбу народов пяти континентов земного шара).

8. Что такое слалом, слалом-гигант и скоростной спуск? (Слалом и слалом-гигант – это спуск с горы на лыжах по извилистой трассе. Они отличаются величиной дистанции и количеством поворотов, образованных флажками. Скоростной спуск не имеет резких поворотов. Это длинный спуск, изобилующий неровностями. Длина трасс для слалома 200 – 800 м, слалома-гиганта – около 2000 м, скоростного спуска – до 2500 м для женщин и до 4000 м для мужчин).

9. Какие виды упражнений входят в соревнования по поднятию штанги? (рывок, толчок).

10. Какая разница между чемпионом и рекордсменом? (чемпион – спортсмен, завоевавший 1-е место в календарном соревновании, называемом чемпионатом. Рекордсмен – спортсмен, установивший новое достижение по какому-либо виду спорта, превышающее ранее существовавший лучший результат, показанный в той или иной спортивной специализации).

11. Как называется прогиб у лыж? Зачем он нужен? (весовой прогиб, чтобы вес лыжника при скольжении распределялся по всей лыже).

12. Какова история происхождения марафонского бега? (в 490 г. до н.э. в районе местечка Марафон (в 40 км от Афин) произошла битва греков с персами. Греки победили. Об этом поручено было сообщить в Афины одному из лучших бегунов – воину Фединиксу. Он прибежал в полном изнеможении. Успев крикнуть: «Радуйтесь, мы победили!», бегун упал замертво. Впервые на этом месте проведены соревнования в 1896 г. В 1920 г. была утверждена марафонская дистанция 42 км 195 м).

13. Какие разновидности легкоатлетического бега вы знаете? (гладкий, барьерный, с препятствиями, кроссовый, эстафетный).

14. Какие виды спорта включает современное пятиборье? (верховую езду, фехтование на шпагах, стрельбу из пистолета, плавание на 300 м и бег на 3000 м)

15. Какое вы знаете техническое открытие в легкоатлетическом спорте, давшее возможность резко увеличить результаты? (шест для прыжков из фибергласа, беговые дорожки и секторы для прыжков с покрытием из синтетических масс).

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка сформированности практических умений в профессионально ориентированной физической подготовке студентов:

- **2 курс.** Умение выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (как вариант – с музыкальным сопровождением);

- **3 курс.** Умение планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия (как вариант – уметь организовать и провести подвижные игры в программе Спортландии, праздников здоровья факультета, учебного заведения). Определение психоэмоционального истощения, личностного отдаления и профессиональной мотивации в процессе педагогической практики в школах и оздоровительных лагерях (приложение 2);

- **4 курс.** Умение владеть приемами массажа и самомассажа; составить, организовать и провести комплекс специальных упражнений профессионально-прикладной направленности (направленных на развитие профессионально важных двигательных способностей, рекреацию, профилактику профессиональных заболеваний и др.).

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО ЗАЧЕТА ПО ПРОЙДЕННОМУ МАТЕРИАЛУ

1. Какова роль физической профессионально ориентированной подготовки для жизнедеятельности человека, его профессиональной учебной и трудовой деятельности?

2. Что такое профессионально ориентированная физическая подготовка?

3. В чем проявляется профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических факультетов?

4. Каковы задачи профессионально ориентированной физической подготовки?

5. Назовите причины-провокаторы возникновения профессиональных заболеваний педагога.

6. Дайте психофизиологическую характеристику умственного труда.

7. Какие болезни наиболее характерны для учителей, переводчиков?

8. В чем проявляются особенности речевой нагрузки учителя, переводчика?

9. Назовите основные средства, используемые в профессионально ориентированной подготовке будущего педагога.

10. Определите основные группы упражнений, необходимые педагогу для повышения работоспособности, профилактики возникновения заболеваний и утомления.

11. Какую роль играют гигиенические факторы и естественные факторы природы в подготовке к будущей профессиональной деятельности?

12. Какие качества личности воспитываются в процессе профессионально ориентированной физической подготовки будущего учителя?

13. Какие средства физической культуры способствуют развитию общей выносливости и аэробных возможностей организма?

14. Перечислите примерные упражнения, способствующие воспитанию силовых способностей.

15. В чем заключается важность включения упражнений на расслабление в тренировку будущего педагога, переводчика?

16. Перечислите наиболее распространенные упражнения, способствующие релаксации.

17. Какие задачи решаются в программе профессионально ориентированной физической подготовки педагога через развитие общей и силовой выносливости?

18. В чем проявляется необходимость развития гибкости? Назовите основные упражнения, применяемые для улучшения подвижности суставов верхних и нижних конечностей.

19. Перечислите основные упражнения, способствующие развитию подвижности суставов позвоночника.

20. Какова роль дыхательных упражнений в общей физической подготовке будущего педагога? Приведите примерный комплекс дыхательных упражнений.

21. В чем заключается техника выполнения дыхательной гимнастики А. Стрельниковой?

22. Назовите основные педагогические требования к организации и проведению подвижных и спортивных игр.

23. Каким образом можно регулировать физическую нагрузку в процессе проведения игры?

24. Какие факторы необходимо учитывать при организации и проведении игры, физкультурно-массового мероприятия?

25. Какие игры без предметов Вы знаете?

26. Какие подвижные игры можно провести с гимнастическими палками?

27. Какие подвижные игры можно провести с мячами?

28. Какие подвижные игры можно провести с обручами?

29. Назовите основные спортивные и физкультурно-массовые мероприятия, которые проводятся в детских оздоровительных лагерях.

30. Охарактеризуйте правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в детских оздоровительных лагерях.

31. Как осуществляется организация купания (обучения плаванию) в условиях детского оздоровительного лагеря?

32. Назовите основные подготовительные упражнения для освоения с водной средой и обучения детей технике плавательных движений.

33. Какие игры и развлечения на воде Вы знаете?

34. Перечислите правила безопасного жизнеобеспечения при проведении мероприятий на воде.

35. Как можно оценить уровень сформированности профессиональных навыков будущих педагогов в процессе профессионально ориентированной физической подготовки?

Приложение 2

МЕТОДИКА: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли Вы нечто подобное. Если у Вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения и т.д. Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Показатель	Никог- да	Очень редко	Иног- да	Часто	Очень часто	Каж- дый день
	0	1	2	3	4	5
1. Я легко раздражаюсь.						
2. Думаю, что работаю лишь потому, что надо где-то работать.						
3. Меня беспокоит, что думают коллеги о моей работе.						
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.						
5. Меня мучает бессонница.						
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил место работы.						
7. Я работаю с большим напряжением.						
8. Моя работа приносит мне удовлетворение.						
9. Чувствую, что работа с людьми изматывает меня.						
10. Думаю, что моя работа важна.						
11. Я устаю от человеческих проблем, с решением которых сталкиваюсь на работе.						

12. Я доволен профессией, которую выбрал.						
13. Непонятливость моих коллег или учеников раздражает меня.						
14. Я эмоционально устаю на работе.						
15. Думаю, что не ошибся в выборе своей профессии.						
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после рабочего дня.						
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов на работе.						
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с коллегами по работе.						
19. Для меня важно преуспеть на работе.						
20. Идя утром на работу, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.						
21. Мне кажется, что результаты моей работы не стоят затраченных мною усилий.						
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.						
23. Я полон оптимизма по отношению к своей работе.						
24. Мне нравится моя работа.						
25. Я устал все время стараться.						
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на профессиональные темы.						
27. Мне кажется, что я изолирован от своих коллег по работе.						
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.						
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.						
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим ученикам.						
31. Работа эмоционально выматывает меня.						
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.						
33. Меня интересуют результаты работы моих коллег.						
34. Утром мне трудно вставать и идти на работу.						

35. На работе меня преследует мысль: поскорее бы рабочий день закончился.						
36. Нагрузка на работе практически невыносима.						
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.						
38. Я чувствую, что стал более безразличным к своей работе.						
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.						
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым с учениками.						
41. Я люблю свою работу.						
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.						
43. Меня раздражает поведение моих учеников.						
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.						
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с рабочего места.						
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.						
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.						
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своей работой.						
49. Я чувствую себя измотанным.						
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.						
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.						
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.						
53. Выполнение повседневных дел для меня – источник удовольствия и удовлетворения.						
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на работе.						
55. Я чувствую удовлетворение от выбранной мной профессии.						
56. Хочется «плюнуть» на все.						
57. Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов.						

58. Я доволен своим положением на работе и в обществе.						
59. Мне понравилась бы работа, отнимающая мало времени и сил.						
60. Я чувствую, что работа с людьми сказывается на моем физическом здоровье.						
61. Я сомневаюсь в значимости своей работы.						
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к работе.						
63. Я так устаю на работе, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.						
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих на работе.						
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.						
66. Мне буквально приходится заставлять себя работать.						
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.						
68. Мне нравится отдавать работе все силы.						
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.						
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к своей работе.						
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.						
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы моих учеников.						

Обработка и интерпретация результатов теста

Данная методика включает три шкалы: *психоэмоционального истощения* (ПИ), *личностного отдаления* (ЛО) и *профессиональной мотивации* (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

- **ПИ** – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
- **ЛО** – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
- **ПМ** – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения).

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» – 3 балла, «обычно» – 2 балла, «редко» – 1 балл, «никогда» – 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

Таблицы норм

Нормы для компонента «психоэмоциональное истощение» (ПИ)

Крайне низкие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие значения
9 и ниже	10–20	21–39	40–49	50 и выше

Нормы для компонента «личностное отдаление» (ЛО)

Крайне низкие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие значения
9 и ниже	16–10	17–31	32–40	41 и выше

Нормы для компонента «профессиональная мотивация» (ПМ)

Крайне низкие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие значения
7 и ниже	8–12	13–24	25–31	32 и выше

Нормы для индекса психического «выгорания» (ИПв)

Крайне низкие значения	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения	Крайне высокие значения
31 и ниже	32–51	52–92	93–112	113 и выше

Содержательные характеристики шкал

Психоэмоциональное истощение – процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим. Все это может сопровождаться депрессией и раздражительностью.

Личностное отдаление – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация – уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние

мотивационной сферы оценивается такими показателями, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

**Жизненные проявления психического «выгорания»
на системно-структурных уровнях**

Шкалы ПВ	Проявления психического «выгорания» на уровнях:		
	Межличностном	Личностном	Мотивационном
ПИ	Психическое истощение. Раздражительность. Агрессивность. Повышенная чувствительность к оценкам других.	Низкая эмоциональная толерантность, тревожность.	Нежелание идти на работу. Желание скорее окончить рабочий день. Появление прогулов.
ЛО	Нежелание контактировать с людьми. Циничное, негативное отношение к людям.	Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты.	Снижение включенности в работу и дела других людей. Безразличие к своей карьере.
ПМ	Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе.	Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи.	Снижение потребности в достижениях.

Источник: Определение психического выгорания (А. А. Рукавишников) / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 357–360.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Абольян, Л. В.* Влияние уровня физической подготовленности на развитие утомления у лиц малоподвижных профессий: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. В. Абольян; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т. – М., 1982. – 22 с.
2. Силовая подготовка студентов / В. А. Алексеенко [и др.] // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 18–20 сент. 1996 г.; Белорус. аграр. техн. ун-т. – Минск, 1996. – С. 51–52.
3. *Анохин, П. К.* Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
4. *Антонов, В. И.* Основы методики акцентированного воспитания двигательных и специальных качеств в процессе профессионально прикладной физической подготовки / В. И. Антонов // Проблемы совершенствования боевой и физической подготовки в учебных заведениях МВД СССР: материалы всесоюз. науч.-практ. конф.; Омск. высш. школа милиции. – Омск, 1982. – С. 108–112.
5. Зависимость между динамикой функциональных показателей и характером физического воспитания студентов / А. З. Белоусов [и др.] // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов: сб. науч. тр. – М., 1974. – С. 60–61.
6. *Бернштейн, Н. А.* О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн // Легкая атлетика. – 1990. – № 3. – С. 28–30.
7. *Бернштейн, Н. А.* Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн; под ред. О. Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
8. *Боген, М. М.* Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / М. М. Боген; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 36 с.
9. *Былеев, Л. В.* Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеев, И. М. Коротков. – 5-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
10. *Ванда, Е. С.* Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазко. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с. (гриф Министерства образования Республики Беларусь).
11. *Виленский, М. Я.* Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич // Новое в жизни, науке, технике. – М.: Знание, 1987. – № 7. – 96 с.
12. *Винников, С. В.* Атлетическая подготовка студентов: учеб. пособие / С. В. Винников, Е. А. Масловский. – Минск: МГЛУ, 2000. – 53 с.
13. *Гагонин, С. Г.* Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: автореф... дис. ... д-ра. пед. наук. / С. Г. Гагонин. – СПб., 1999. – 42 с.

14. *Геллер, Е. М.* Подвижные игры в спортивной подготовке студентов / Е. М. Геллер. – Минск: Вышэйш. шк., 1977. – 176 с.
15. *Геллер, Е. М.* На старт вызывает Спортландия / Е. М. Геллер. – Минск: Полымя, 1988. – 176 с.
16. *Глазко, Т. А.* Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в пионерском лагере: метод. пособие / Т. А. Глазко, А. А. Степаненко. – Минск: МГПИИЯ, 1991 – 46 с.
17. *Голубев, И. П.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических языковых вузов / И. П. Голубев. – М., 1982. – 64 с.
18. *Голубев, И. П.* Психофизические особенности профессиональной подготовки будущих переводчиков / И. П. Голубев // Тез. докл. науч.-практ. конф. – Таллин, 1982. – С. 24–25.
19. *Гранит, Р.* Основы регуляции движений / Р. Гранит. – М.: Мир, 1973. – 368 с.
20. *Есаджанян, Б. М.* Научные основы методической подготовки преподавателей русского языка как неродного / Б. М. Есаджанян. – М.: Рус. яз., 1984. – 97 с.
21. *Жевновата, М. Д.* Профессионально-прикладная подготовка студентов на факультетах педагогической направленности / М. Д. Жевновата, Т. П. Короткова, В. Н. Подгорная // Тезисы докл. науч.-практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 34–35.
22. *Жолдак, В. И.* Об объективных и субъективных факторах спортивной активности трудящихся / В. И. Жолдак // Общество и спорт. – М.: ГЦОЛИФК, 1976. – С. 43–45.
23. *Загорский, Б. И.* О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки / Б. И. Загорский // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 9. – С. 44–46.
24. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с.
25. *Иванков, Ч. Т.* Теоретические основы методики физического воспитания: учеб. пособие / Ч. Т. Иванков. – М.: Инсан, 2000. – 352 с.
26. *Ильинич, В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: науч.-метод. и организац. основы / В. И. Ильинич. – М.: Высш. шк., 1978. – 144 с.
27. *Казначеев, В. П.* Современные аспекты адаптации / В. П. Казначеев. – Новосибирск: Наука. Сибир. отд-ние., 1980. – 192 с.
28. *Калмыков, С. В.* Индивидуализация подготовки спортсменов-единоборцев в контексте культурных традиций Востока и Запада: автореф. дис... д-ра. пед. наук / С. В. Калмыков. – М., 1994. – 59 с.
29. *Коровин, С. С.* Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. С. Коровин; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т. – М., 1997. – 49 с.

30. *Кучкин, С. Н.* Методы оценки уровня здоровья и физической работоспособности: учеб. пособие / С. Н. Кучкин. – Волгоград, 1994. – 104 с.
31. *Лебедев, В. М.* Физиологические основы координации движений / В. М. Лебедев // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов: материалы науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию кафедры физ. воспитания БГУ; Белорус. гос. ун-т.* – Минск, 1999. – С. 13–17.
32. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
33. *Марищук, В. Л.* Исследование быстроты и точности действий, связанных с простыми и сложными координированными движениями в условиях продолжительной изоляции, ограниченной подвижности и неблагоприятного микроклимата / В. Л. Марищук // *Человек в условиях адаптации и изоляции: материалы науч. конф. / КВИФКиС при ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта.* – Л., 1961. – С. 115.
34. *Медведев, И. М.* Организация проф.-прикл. физ. подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. М. Медведев; Волгоград. юрид. ин-т МВД России. – Волгоград, 1999. – 24 с.
35. *Минияров, В. М.* Использование игровых средств и методов физической культуры в профессиональной подготовке будущих учителей / В. М. Минияров // *Материалы семинара.* – Карачаевск, 1981. – С. 4–42.
36. *Мозаика детского лета: учеб.-метод. пособие / под ред. Н. П. Барановой.* – Минск: МГПИИЯ, 1992 – 103 с.
37. *Молчановский, В. В.* Преподаватель русского языка как иностранного / В. В. Молчановский. – М., 1998. – 319 с.
38. *Мусаелов, Н. А.* Производственная физическая культура в трудовом коллективе / Н. А. Мусаелов, Л. Н. Нифонтова. – М.: Профиздат, 1985. – 152 с.
39. *Нифонтова, Л. Н.* Проблема двигательной активности человека в системе профессионального обучения и производства / Л. Н. Нифонтова, В. А. Кабачков // *Теория и практика физической культуры.* – 1983. – № 11 – С. 54–57.
40. *Нифонтова, Л. Н.* Физическая культура как средство закаливания, профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся / Л. Н. Нифонтова. – М.: Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры, 1994. – 202 с.
41. *Образовательный стандарт. Высшее образование. Специальность Г.02.05.00. Современные иностранные языки / Н. П. Баранова [и др.].* – Минск: НМЦУКСО МО РБ, 2013. – 47 с.
42. *Организация и проведение подвижных игр в учебном процессе педагогического вуза: учеб.-метод. указания для преподавателей каф. физ. воспитания и спорта / Г. М. Ельцова.* – Минск: МГПИИЯ, 1991 – 54 с.
43. *Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних специальных учебных заведениях: метод. рекомендации / сост. Л. Г. Тимофеева; Респ. центр физ. культуры и спорта; Мин-во образования РБ.* – Минск, 1996. – 27 с.

44. *Раевский, Р. Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
45. Силовая подготовка: учеб. пособие / под общ. ред. Г. В. Антонова // Профессионально-прикл. физ. подготовка сотрудников ОВД. – Минск: Акад. МВД Республики Беларусь, 2003. – С. 12–18.
46. *Смирнов, К. М.* О физиологических особенностях однообразной и локальной профессиональной мышечной работы / К. М. Смирнов, Л. В. Донская, В. С. Аверьянов // Физиология человека. – 1976. – № 5. – Т. 2. – С. 83.
47. *Сологуб, А. А.* Контроль специальной подготовленности в спортивном каратэ: автореф. дис... канд. пед. наук / А. А. Сологуб. – СПб., 1994. – 21 с.
48. *Степаненко, А. А.* Физическая культура в детском оздоровительном лагере: учеб.-метод. пособие / А. А. Степаненко. – Минск: МГЛУ, 2005. – 107 с.
49. *Степашкин, В. Е.* Профессии и здоровье / В. Е. Степашкин. – М.: Букмэн, 1996. – 351 с.
50. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т. А. Глазько [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с. (гриф Министерства образования РБ).
51. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. В. А. Коледа и др. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.
52. *Фурманов, А. Г.* Оздоровительная физическая культура: учебник для студен. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.
53. *Хозе И.* Игры в воде и под водой / И. Хозе; пер. с нем. – Минск: Беларусь, 1981. – 63с.
54. *Чаговадзе, А. В.* Здоровье студентов и актуальные вопросы физического воспитания / А. В. Чаговадзе. – Новосибирск, 1984. – 47 с.
55. *Черник Е. С.* Дети дружат с водой / Е. С. Черник // Новое в жизни, науке, технике. – М.: Знание, 1986. – № 7. – 96 с.
56. *Brouna, R.* Physiology in Industry / R. Brouna // Pergamon Preas, 1960.
57. *Cavanagh P, Landa J.* A Biomechanical Analysis of the Karate Chop: Res Q. – 1976. – Vol. 47. – P. 610–618.
58. *Kanazava H.* Shin Karate and Health / H. Kanazava. – Mesa, Arizona, 1977. – 192 p.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	3
Глава 1. Профессионально ориентированная физическая подготовка.....	5
1.1. Факторы, определяющие содержание профессионально ориентированной физической подготовки.....	5
1.2. Характеристика педагогической деятельности	6
1.3. Особенности трудовой деятельности педагога	8
1.4. Профессиональные заболевания	8
1.5. Задачи и средства профессионально ориентированной физической подготовки.....	12
1.6. Формирование профессионально-прикладных навыков, физических и психологических качеств будущего педагога в процессе физического воспитания студентов.....	13
1.7. Примерные комплексы упражнений для развития двигательных способностей.....	21
1.8. Профилактика заболеваний, характерных для будущей профессиональной деятельности, у студентов педагогических специальностей	25
1.9. Организация профессионально ориентированной физической подготовки в учреждении высшего образования педагогической направленности	67
Глава 2. Примерное содержание физкультурно-спортивной работы в детском оздоровительном лагере в период педагогической практики студентов	69
2.1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных и спортивных игр	70
2.2. Примерный перечень и содержание наиболее популярных подвижных игр	73
2.3. Примерные сценарии физкультурно-оздоровительных мероприятий	88
2.4. Купание, обучение плаванию и правила организации занятий.....	112
2.5. Примерные вопросы физкультурной викторины для детей разного возраста	116
Приложение 1	119
Приложение 2	121
Литература	127

Учебное издание

**Глазко Тамара Александровна
Лепешинская Ирина Алексеевна**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск *М. В. Лукашенко*

Редактор *В. М. Василевская*
Компьютерная верстка *Н. В. Мельник*

Подписано в печать 02.11.2022. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс. Ризография. Усл. печ. л. 7,67. Уч.-изд. л. 8,22. Тираж 100 экз. Заказ 50.

Издатель и полиграфическое исполнение: учреждение образования «Минский государственный лингвистический университет». Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий от 02.06.2017 г. № 3/1499. ЛП № 02330/458 от 10.07.2020 г.

Адрес: ул. Захарова, 21, 220034, г. Минск.