

Занятия на открытом
воздухе.
Организация занятий



Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма.



Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе

Проводя занятия на воздухе необходимо придерживаться особой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу (то есть, перед началом интенсивных упражнений необходима разминка), успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние.

Кроме того, особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости: бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты, которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

Проведение же таких занятий обеспечивает хороший закаливающий эффект. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.



При проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви.

Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела человека, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слоистости (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух и чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одеваться в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного как перегревания, так и переохлаждения. Очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой.

Нерациональная одежда, затрудняя испарение, может ухудшить самочувствие и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные и шерстяные ткани. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений. При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности людей: закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а часто болеющим, плохо переносящим холод, нужно заниматься в более теплой одежде.

Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной. Большое значение имеет стелька (особенно в холодную погоду), которая защищает стопу от охлаждения. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.



ОСНОВНЫЕ правила и требования при занятиях физ. культурой на открытом воздухе

- прежде чем начать занятия, необходимо проконсультироваться с врачом, выяснить состояние здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности;
- занятия должны проходить с дозированной физической нагрузкой: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом тренированности;
- при получении травмы или ухудшения самочувствия (если почувствовали усталость, недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья), необходимо прекратить занятия и при необходимости обратиться в мед.пункт или вызвать «скорую помощь», а в последующем снизить нагрузку;
- находясь на открытых или спортивных площадках нужно быть внимательными при перемещениях, не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- во время самостоятельных занятий нельзя в качестве спортивного оборудования использовать деревья, мачты освещения, скамейки для отдыхающих и т.п.;

Организация и методика проведения физкультурных занятий на открытом воздухе

Физкультурные занятия являются основной формой обучения двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Сочетание занятий с утренней гимнастикой, подвижными играми и спортивными упражнениями на прогулке позволяет полностью освоить программу по развитию движений.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового способов организации людей при выполнении основных движений, подбору эстафет и игр. Сохранению высокой работоспособности на протяжении всего занятия способствует правильное чередование нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части.

Основная часть занятия включает в себя общеразвивающие упражнения, после которых проводится бег со средней скоростью от 40 сек. до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнений в основных движениях.

Методика физкультурных занятий на открытом воздухе предусматривает использование 50% времени для выполнения беговых упражнений. Бег является самым доступным физическим упражнением и обеспечивает развитие различных мышечных групп и тренировку организма.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного усиления доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности. Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости. Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья.



Конспект по упражнениям

Перед интенсивными физическими нагрузками необходима разминка: упражнения на мышцы рук, ног.

1. Бег в течении 5-10 минут.

2. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед, бег приставными шагами.

3. Подвижные спортивные игры(например, с мячом).

4. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад, с подниманием прямых ног вперед или назад.

5. Ходьба: а) на носках, б) на пятках, в) на наружных и внутренних краях ступни, г) шаг с носка, д) прогнувшись и крадучись, е) высоко поднимая колени, ж) в приседе, з) в полуприседе, и) скрестными шагами. При этом руки находятся в скрещённом положении за головой, либо за спиной, либо перед собой, либо на поясе.

6. Прыжки на месте на двух и одной ноге, ноги вместе, врозь, скрестно, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полуприседе и в приседе.

7. Пружинистые выпады вперед.

8. Выполнение упражнений в кругу, взявшись за руки(на мышцы ног, спины, плечевого пояса).