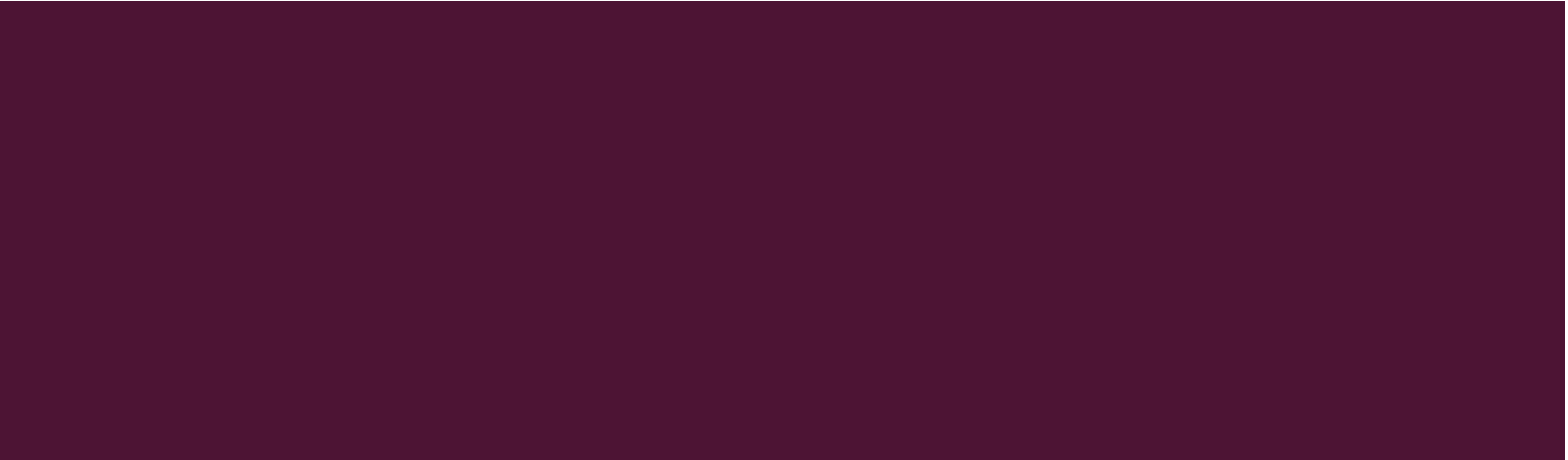


---

# ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ



# ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРЫ.

- Физическое воспитание человека осуществляется на всем протяжении его сознательной жизненной деятельности в следующих формах: учебные занятия, Учебно-тренировочные, самостоятельные занятия, массовые мероприятия.
- Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в учебных заведениях. Они планируются в учебных планах, их проведение обеспечивается преподавателями физического воспитания на всем протяжении обучения. К этой форме относятся занятия в спортивных секциях различными видами спорта, повышение уровня спортивного мастерства.
- Учебно-тренировочные занятия осуществляются по стабильному расписанию, под руководством тренеров и предусматривают участие занимающихся в спортивно-массовых соревнованиях.
- Самостоятельные занятия физической культурой, спортом, туризмом позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, выполнить недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физическому воспитанию, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых человека. Самостоятельные занятия проводятся во внеурочное или внерабочее время. Теоретико-методическим руководством для такой формы занятий выступают тематические книги, видео уроки, пособия, методики преподавателей физкультуры учебных заведений и т.п. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий труда, быта и отдыха, увеличение времени на физическое воспитание.

# МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ВОЗДУХЕ

- Методика и организация физкультурных занятий в течение всего года на открытом воздухе должна быть хорошо продумана.
- Проводя занятия на воздухе, а, также обучаясь ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние. Физкультурные занятия на воздухе содействуют функциональному совершенствованию организма, его закаливанию, повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.
- Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям:
  - - дети до 7 лет не более 30 минут
  - - дети старше 7 лет не более 45 минут
  - - занятия в спортивных секциях не более 60 минут
  - - взрослые от 45 до 60 минут (в зависимости от группы здоровья)

# ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ СОСТОЯТ, КАК ОБЫЧНО, ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ: ВВОДНОЙ, ОСНОВНОЙ И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ.

- Вводная часть (разминка) делится на общую разминку и специальную.
- В целях улучшения техники движения, укрепления мышц ног, совершенствования осанки. Общая разминка присуща всем видам спорта и состоит из: ходьбы 2–3 мин, разминочного бега 5–10 мин и обще-разогревающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Комплекс обще-разогревающих упражнений рекомендуется проводить, начиная с упражнений для рук, затем для туловища, и заканчивать упражнениями для ног. Специальная разминка служит для подготовки организма к основной части занятия. Необходимо подготовить те или иные мышечные группы, костно-связочный аппарат, нервно-координационную и психологическую системы организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитационные, специально-подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.
- Основная часть предназначена для выполнения общеразвивающих упражнений, дающих хорошую нагрузку на мышцы рук, туловища и ног. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия — упражнения для развития выносливости. В завершение этой части проводится подвижная игра с соревнованием, игра-эстафета или спортивная игра, обеспечивающая высокую двигательную активность.
- В заключительной части выполняются в медленном темпе (3–8 мин), с переходом на ходьбу (2–6 мин) с выполнением дыхательных упражнений, которые способствуют постепенному снижению тренировочной нагрузки и приведению организма в сравнительно спокойное состояние. Таким образом, обеспечивается освоение программного материала и достаточно высокая физическая нагрузка. Большую роль при этом играют положительные эмоции, побуждающие их лучшему выполнению упражнений и снижающие утомление.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

- Педагогический контроль - процесс получения информации о влиянии занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Практическая реализация педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию. Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: степень усвоения техники двигательных действий; уровень развития физических качеств.
- Виды педагогического контроля:
  1. Поэтапный – оценивается состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе.
  2. Текущий – определяет повседневные изменения в подготовке занимающихся.
  3. Оперативный - экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

# СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ САМОКОНТРОЛЯ

- **Настроение.** Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся физическими упражнениями. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.
- **Самочувствие.** Является одним из важных показателей оценки физического состояния, влияния физических упражнений на организм. У занимающихся плохое самочувствие, как правило, бывает при заболеваниях или при несоответствии функциональных возможностей организма уровню выполняемой физической нагрузки. Самочувствие может быть хорошее (ощущение силы и бодрости, желание заниматься), удовлетворительным (вялость, упадок сил), неудовлетворительное (заметная слабость, утомление, головные боли, повышение ЧСС и артериального давления в покое и др.).
- **Утомление.** Утомление - это физиологическое состояние организма, проявляющееся в снижении работоспособности в результате проведенной работы. Оно является средством тренировки и повышения работоспособности. В норме утомление должно проходить через 2-3 часа после занятий. Если оно держится дольше, это говорит о неадекватности подобранной физической нагрузки. С утомлением следует бороться тогда, когда оно начинает переходить в переутомление, т.е. когда утомление не исчезает на следующее утро после тренировки.
- **Аппетит.** Чем больше человек двигается, занимается физическими упражнениями, тем лучше он должен питаться, так как потребность организма в энергетических веществах увеличивается. Аппетит, как известно, неустойчив, он легко нарушается при недомоганиях и болезнях, при переутомлении. При большой интенсивной нагрузке аппетит может резко снизиться. Есть после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-50 минут.
- **Работоспособность.** Оценивается как повышенная, нормальная и пониженная. При правильной организации учебно-тренировочного процесса в динамике работоспособность должна увеличиваться.
- **Переносимость нагрузок.** Является важным показателем, оценивающим адекватность физических нагрузок функциональным возможностям занимающегося.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- «Здоровье – вершина, которую каждый должен покорить сам», – гласит восточная мудрость. Задача педагогов и тренеров – научить правильно покорять эту вершину. Для этого необходимо понять: здоровье – это не только отсутствие болезней, это умение жить и заниматься, не вредя своему организму. Правильное отношение к здоровью нужно прививать с малых лет. Физические упражнения, выполняемые на открытом воздухе в течение всего года с соблюдением правил, требований и норм, являются мощным средством в укреплении здоровья, закаливании организма, и снижении острой заболеваемости. При осмысленном отношении к здоровью и к занятиям физическими упражнениями, выполнении всех рекомендаций при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе, вырабатываются устойчивые навыки гигиены, соблюдение санитарных норм, привычка следить за собственным здоровьем, что помогает лучше познать себя и стимулирует развитие.



Конспект по упражнениям:

Наклоны туловища — это упражнение для разминки перед любой силовой или кардио тренировкой, выполняется для укрепления мышц живота.

Махи ногами – это целый ряд упражнений для бедер и ягодиц, включающий в себя множество различных вариаций. При помощи махов вы можете эффективно проработать заднюю, переднюю, внешнюю и внутреннюю поверхность бедра, а также большие и средние ягодичные мышцы.

Выпады вперед – это базовое упражнение для развития почти всей нижней части тела.

Основной акцент в выпадах вперед ложится на ягодичные и квадрицепсы. Также движение отлично подходит для развития равновесия, координации и гибкости передней части бедер.

Прыжок из приседа – упражнение, которое развивает ловкость и силу. Его часто включают в тренировочную программу для совершенствования техники прыжка в высоту, прыжка в длину, прыжков на платформу.

Приседания – это комплексное физическое упражнение, при выполнении которого человек сгибает и разгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах стоя на полу.

Существуют варианты приседаний с разными снарядами и без них.