

ЗАНЯТИЯ
НА ОТКРЫТОМ
ВОЗДУХЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Содержание

1. Введение
2. Основные формы занятий физкультуры
3. Методика и организация занятий физкультуры на воздухе
4. Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе
5. Требования к выбору одежды и обуви для занятий физическими упражнениями на открытом воздухе
6. Основные правила, требования и положения при проведении занятий физкультуры на открытом воздухе
7. Заключение

Введение

«Берегите здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья с первых дней жизни. Воспитание культуры здоровья и оздоровление - главная задача государства.

Под культурой здоровья понимается формирование потребности в двигательной деятельности, воспитание интереса к здоровому образу жизни. Чтобы воспитать потребность в ежедневной двигательной активности они должны быть включены в более широкий, содержательный контекст развития.

Проведение физкультурных занятий на открытом воздухе круглый год обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания - совершенствование функциональных систем и закаливание организма. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствуют, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости, 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. Физкультурные занятия на воздухе позволяют научить выполнять движения в естественных условиях: использовать различные способы ходьбы в зависимости от грунта (ходьба по песку, по воде, по траве, по скользкой поверхности), от рельефа (познакомить с различным положением туловища и постановки ног при вхождении и спуске по наклонной поверхности); использовать бум, бревно для выполнения различных упражнений. Создают благоприятные ситуации для разучивания метания в движущуюся цель (например: нагрузить коробку, съезжающую с горки грузовую машину, применяя шишки, снежки, мешочки и т. д.).

Актуальность данной темы проявляется в особенностях проведения и организации физкультурных занятий на открытом воздухе.

Цель данной работы - рассмотреть правила проведения и организации физкультурных занятий на воздухе, а так же их особенности.

В связи с поставленной целью выделяются следующие задачи:

- проанализировать основные формы, методику и организацию занятий физкультуры на открытом воздухе;
- определить требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе
- рассмотреть особенности подбора обуви и одежды для занятий физкультурой на свежем воздухе;
- определить основные правила и требования при проведении физкультурных занятий на открытом воздухе;
- показать необходимость медицинского контроля при занятиях физкультурой;
- определить нормативно-правовые аспекты при организации и проведении занятий физкультуры на открытом воздухе.

Основные формы занятий физкультурой

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.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия предусматривают широкое привлечение молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности. Эти мероприятия организуются во внеурочное или внерабочее время, в выходные и праздничные дни, в спортивных и оздоровительных лагерях и т. д.

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.

Занятия на воздухе состоят, как обычно, из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (разминка) делиться 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.

Заключительная часть

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 приведение 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.

Важным, так же, является и создание условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные) или спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным или деревянным) оснащенная спортивным инвентарем.

Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе

Проведение занятий физической культурой на открытом воздухе связано с обязательным соблюдением требований безопасности. Как показывает практика, наибольшее количество травм возникает из-за неправильной подготовки мест занятий и использования неисправного инвентаря и оборудования.

Для того чтобы занятия проходили успешно и приносили только пользу, необходимо правильно выбрать и подготовить место для них - значит обеспечить безопасность и удобство выполнения физическими упражнениями.

Площадки, где можно проводить занятия на воздухе могут быть:

- Открытые (двор; парк; сквер; пришкольные площадки). Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметов, площадках, расположенных вдали от дорог, машин и выгула домашних животных. Деревья, кустарники и другие крупные объекты должны находиться от нее на расстоянии не менее 5-6 м.

- Спортивные (спортивный стадион; специальная спортивная площадка, оборудованная спортивным инвентарем, гимнастическая площадка, спортивно-развивающая площадка, открытая тренажёрная площадка, полоса препятствий).

Открытые площадки, стоит освободить от посторонних предметов (битого стекла, веток и т. п.). На таких площадках нельзя наносить разметку с помощью небольших канавок, а так же деревянных, металлических и других опасных предметов. Если на площадке есть спортивные снаряды то, прежде чем начать заниматься, надо проверить, не сломаны и надежны ли они. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается. Выбирая дорожку для бега, следует обратить внимание на то, чтобы на ней не было бугров, впадин и скользких участков грунта. Следите за тем, чтобы территория такой площадки была обработана санитарными службами.

Спортивные площадки, оборудованные спортивными снарядами, необходимо проверить на отсутствие посторонних и опасных предметов. Вокруг спортивных снарядов должна быть ровная поверхность, засыпанная слоем песка, предотвращающего скольжение обуви во время соскоков и смягчающего возможного падения. Прежде чем начать заниматься, необходимо проверить перекладину, канат, шест, трапецию, рукоход, гимнастическое бревно и т. п., не сломаны и надежны ли они. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается. Следует обратить внимание и на беговые дорожки, чтобы на них не было бугров, впадин, битого стекла, камней и т.п. Прежде чем выполнить прыжки, необходимо проверить место приземления. Поверхность приземления должна быть засыпана слоем мелкого песка и на ней не должно быть посторонних предметов (битого стекла, веток и т.п.).

Вокруг площадки, где проводятся занятия для детей образовательных учреждений, необходимо разместить гимнастическую стенку с 8 - 10 пролетами, 4-6 гимнастических бревен, 4 гимнастические скамейки, 6-8 мишеней для бросков, яму с песком для прыжков; иметь в достаточном количестве мячи, скакалки, обручи и другие физкультурные пособия. Все это позволит повысить эффективность занятий, сделать их более интересными.

Требования к выбору одежды и обуви для занятий физическими упражнениями на открытом воздухе.

Спортивная одежда должна быть легкой и удобной, соответствовать погоде, а также вашему росту и размеру. Если одежда велика, то есть вероятность зацепиться за спортивный снаряд и получить травму. Если мала, то она сковывает движения, препятствует нормальному кровообращению и дыханию. Теплозащитные свойства одежды зависят от количества ее слоев (2, 3 или более слоя): 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.

Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или в меховых на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения и снижает их двигательную активность, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотев, расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

Спортивная обувь

Спортивная обувь должна быть легкой, удобной и не затрудняющей кровообращение, а так же на подошве, исключающей скольжение. Обувь следует подбирать на 1 - 2 размера больше стопы, чтобы не нарушать кровообращение и не стеснять ногу. Большое значение имеет стелька (особенно зимой, которая защищает стопу от охлаждения). Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний. Чтобы правильно подобрать обувь и стельку для занятий на воздухе, необходимо проконсультироваться с врачом ортопедом.

Перед занятиями физическими упражнениями необходимо проверять одежду и обувь на наличие повреждений. Снять часы, значки, различные украшения, так как они смогут стать причиной травм.

При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям. Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь в сушильных шкафах.

Основные правила, требования и положения при проведении занятий физкультуры на открытом воздухе.

Занимаясь на открытом воздухе необходимо соблюдать следующие правила:

- ▶ Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность;
- ▶ Прежде чем начать занятия, необходимо проконсультироваться с врачом, выяснить состояние здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности;
- ▶ Начинать занятия с разминки
- ▶ 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;
- ▶ Находясь на открытых или спортивных площадках нужно быть внимательными при перемещениях, не мешать другим, избегать столкновений;
- ▶ В холодное время года (особенно зимой) больше внимания следует уделять носовому дыханию и не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений при произвольном дыхании приходится дышать ртом;
- ▶ В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- ▶ Проведение физкультурных занятий на воздухе в образовательных учреждениях, требует особого внимания со стороны всего персонала образовательного учреждения: руководителя, врача, медицинской сестры, педагога, воспитателя. Большое значение при проведении занятий на воздухе имеет так же и подбор правильной одежды и обуви.

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.

Конспекты упражнений

1. Бег с переходом на ходьбу

Медленный бег с периодическим переходом на шаг в течение десяти-двадцати минут

2. Бег с высоким подниманием бедра

3. Бег с захлёстыванием голени

4. Приставной шаг

5. Командные эстафеты

6. Гимнастика