

Психофизические упражнения на занятиях физкультурой и спортом



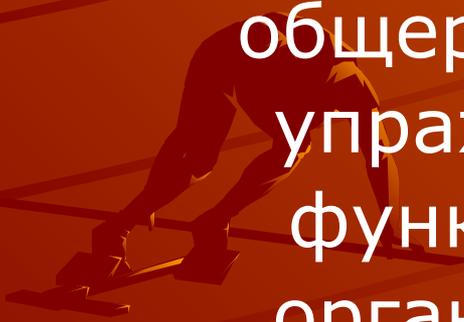
Подготовила:
Макеева Н.Ю.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории МОУ СОШ
№ 9

«ЗДОРОВОЕ ТЕЛО - ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО РАССУДКА»

Бернард Шоу

**Психофизическая тренировка -
разновидность аутотренинга.**

Она построена на использовании
общеразвивающих и специальных
упражнений в целях повышения
функциональных возможностей
организма, работоспособности и
восстановления здоровья.



ПФТ – для чего?

Негативные тенденции в состоянии здоровья школьников, возросший уровень гиподинамии и психической перегрузки определяют необходимость совершенствования процесса физического воспитания детей в учреждениях образования.

Приоритетом в этом направлении должно стать формирование физической культуры личности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, состояния здоровья и мотивации.

На решение этих задач и направлена программа психофизической тренировки

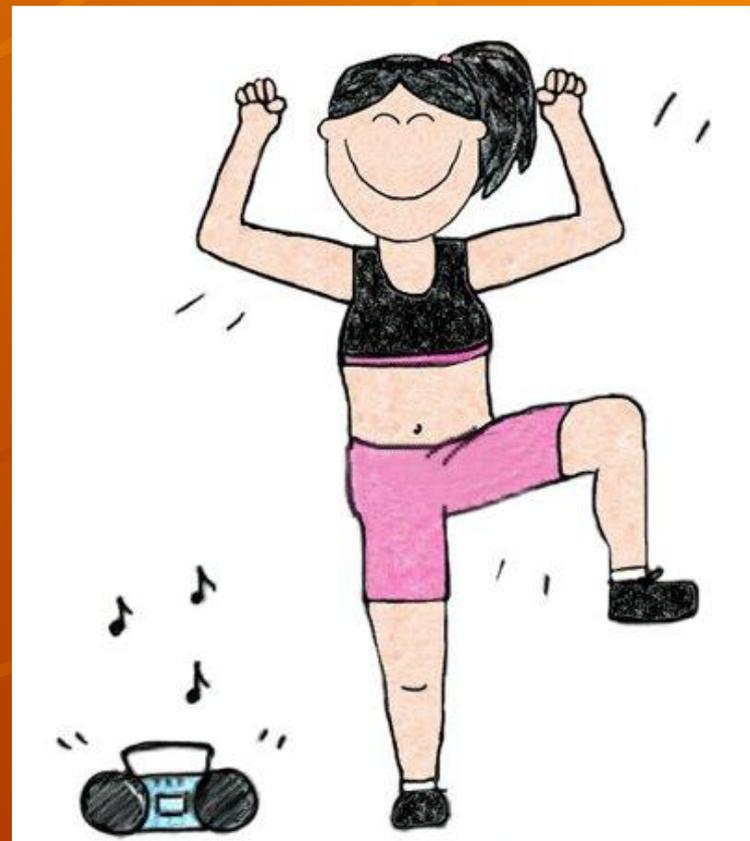
Психофизическая тренировка

- метод самовоздействия на организм. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга. Под воздействием релаксации появляется приятное ощущение истомы, легкости.

ПФТ на уроке

Программа не предусматривает обычной пятибалльной оценки.

Невозможно оценить стремление человека быть здоровым и его продвижение по этому пути.



Материально-техническое обеспечение

- Занятие проводит специально подготовленный учитель физической культуры.
- Дети распределяются на медицинские группы медработником.



Помещение:

- Просторное.
- Хорошо проветриваемое, а зимой отапливаемое.
- Изолированное от внешних шумов.
- С умеренным освещением.
- На полу ковровое покрытие, индивидуальные коврики или маты.
- Желательно наличие зеркальной стены.



Дополнительное оборудование:

- Музыкальное сопровождение.
- Секундомер.
- Желательна цветовая подсветка.



Музыкальное сопровождение:

- Аэробные упражнения выполняются под ритмичную музыку.
- Статические упражнения и упражнения на релаксацию – под спокойную музыку.
- Выход из состояния релаксации сопровождается сменой мелодии на более быструю – «пробуждающую».

Цветовая подсветка:

- Красный спектр - мобилизация.
- Фиолетовый спектр – успокоение.

Аэробика проводится на фоне оранжевого и красного цветов.

Статические упражнения – на фоне голубого и зеленого.

Расслабление – на фоне голубого и фиолетового.

Выход из релаксации – на фоне зеленого и желтого.

Время проведения занятий:

- Не раньше, чем через 1,5 – 2 часа после еды.



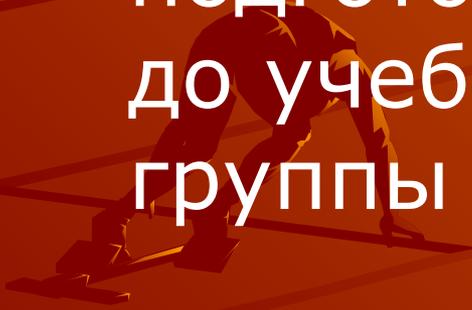
Продолжительность занятия:

- непосредственно упражнения – 40-45 минут.
- Вместе с подготовительной беседой с учителем и последующим контролем психофизических параметров – 60-90 минут.
- Т.о., предпочтительны **сдвоенные уроки.**

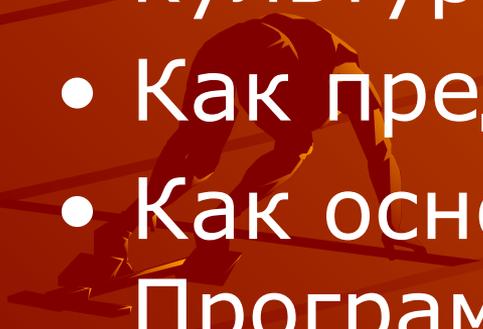


Частота занятий и продолжительность курса:

- 3 раза в неделю.
- От 1 четверти (для основной и подготовительной групп здоровья) до учебного года (для специальной группы здоровья).



Внедрение в учебный процесс:

- Как вариативный компонент Программы.
 - Как третий час урока физической культуры.
 - Как предмет по выбору.
 - Как основное содержание Программы для учащихся специальной группы здоровья.
- 
- A silhouette of a person in a starting crouch on a track, positioned on the left side of the slide. The person is wearing a dark uniform and is in a low, forward-leaning position, ready to start a race. The background is a warm orange gradient with abstract curved lines.

Группы упражнений:

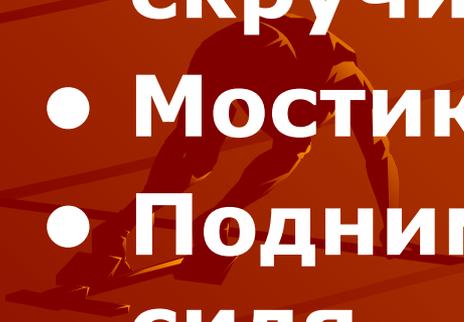
- Аэробные - достаточно длительные нагрузки средней интенсивности, развивающие такое важное качество, как выносливость.
- Статические - мышечное напряжение с последующим расслаблением в форме определенных статических поз.
- Расслабляющие - психофизическая саморегуляция в состоянии релаксации

Комплекс аэробных упражнений:

1. Вращение головой.
2. Вращение руками .
3. Повороты туловища .
4. Наклоны туловища .
5. Наклоны .
6. Махи ногами .
7. Приседания .
8. Тренировка брюшного пресса .
9. Ножницы .
10. Велосипед .
11. Приседания .
12. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра .
13. Качели .
14. Подъем корпуса .
15. Тренировка спины .

Комплекс статических упражнений:

- Выпад с поворотом корпуса.
- Ласточка.
- Боковой упор на руку со скручиванием.
- Мостик с поднятой ногой.
- Поднимание ноги из положения сидя.



Комплекс упражнений на релаксацию:

Выполняя комплекс упражнений, надо стараться, напрягая мышцы, делать неглубокий вдох и задерживать дыхание.

Расслабление сопровождается спокойным выдохом.

Каждое упражнение делится на две части.

Первая — акцентированное напряжение мышцы или группы мышц в течение 3-4 секунд.

Вторая — как можно более глубокое расслабление.

Усиливает эффективность упражнения своеобразный самоприказ.

Например, напрягая мышцы рук, надо сосредоточиться на этом ощущении и произносить про себя: «Мышцы рук совершенно расслаблены».

- **ДЛЯ РУК :**

- Встать прямо, поднять руки вперёд, напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча. Пальцы сжать в кулак. При расслаблении руки, свободно упав вниз, совершать маятникообразные движения.
- Упражнение, аналогичное предыдущему, только руки надо поднять вверх, не стоя прямо, а наклонившись вперёд.
- Сцепив пальцы рук за спиной, сделать наклон вперёд. Расслабляя пальцы, дать рукам возможность соскользнуть со спины.



● ДЛЯ НОГ :

1. Лечь на спину, ноги согнуть, колени свободно развести. Напрягая мышцы стоп голени и бёдер, свести с усилием колени, стопы прижать к опоре. Расслабляя ноги, вернуть их в исходное положение. Повторить 2 раза.
2. Лечь на правый бок, ноги согнуть в коленном и тазобедренном суставах. Левую ногу выпрямить вверх. Расслабляясь, принять исходное положение. Повторить 2-3 раза. Столько же правой ногой.

- **ДЛЯ ТУЛОВИЩА :**

- Лечь на живот. Напрягаясь, прогнуться, стараясь приподнять колени, плечи и голову. Расслабляясь, принять исходное положение. Повторить 3-4 раза.
- Лечь на спину. Напрягаясь, согнуть слегка туловище, приподняв плечи и ноги. (Если равновесие в этом положении держать трудно, можно немного помочь себе руками.) Расслабляясь, принять исходное положение. Повторить 3-4 раза.

● ДЛЯ ГОЛОВЫ И ЛИЦА :

1. Напрягая мышцы лба, приподнять брови, широко раскрыть глаза. Расслабить мышцы, свободно опустить веки.
2. Крепко зажмуриться. Расслабить веки, оставляя их сомкнутыми. Крепко сжать челюсти и губы. Расслабляя их, свободно опустить нижнюю челюсть.
3. Напрягая язык, прижать его кончик к нёбу. Расслабить язык и челюсти. Каждое упражнение повторять 4-6 раз.

Формулы словесного сопровождения:

Занятие по психофизической саморегуляции представляет собой мотивированное самовнушение желаемого уровня здоровья, настроения, самочувствия, проводимое при словесной поддержке руководителя группы.

Примеры формул словесного сопровождения:

- Я всегда и везде буду чувствовать себя жизнерадостным и веселым.
- Я знаю, как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей.
- Я принимаю людей такими, каковы они есть.
- Я верю в себя и в свои силы.
- Чем чаще я занимаюсь психофизической тренировкой, тем реже обостряется моя болезнь.
- Все победы начинаются с победы над собой.

Результат применения упражнений:

- Улучшается общее самочувствие и настроение.
- Нормализуется вегетативная регуляция.
- Гармонизируется уровень самооценки.
- Снижается уровень реактивной и внутренней тревожности.
- Повышается умственная и физическая работоспособность.

Итоги:

- Программа отлично вписывается в учебно-воспитательный процесс.
- Обогащает формы физического воспитания учащихся.
- Гармонизирует эмоционально-личностную сферу.
- Подходит для всех групп здоровья.



***Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.***

С.Я. Маршак

