

Выпускная квалификационная работа

Разработка комплекса упражнений для проведения разминки с обучающимися младшей школы на уроках физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Понятие состояния разминки.....	6
1.1 Физиологические основы разминки.....	6
1.2 Влияние разминки на состояние физической работоспособности.....	11
1.3 Задачи, правила и порядок проведения разминки.....	12
1.4 Содержание и интенсивность разминки на уроках физической культуры	17
Глава 2. Организация и методы исследования.....	24
2.1 Особенности содержания и методики проведения разминки.....	24
на уроках лёгкой атлетики.....	24
2.2 Особенности содержания и методики проведения разминки на уроках гимнастики.....	29
2.3 Особенности содержания и методики проведения разминки.....	32
на уроках лыжной подготовки.....	32
2.4 Особенности содержания и методики проведения разминки.....	35
на уроках по подвижным играм.....	35
2.5 Особенности содержания и методики проведения разминки на уроках по плаванию.....	39
Глава 3. Влияние разминки на эффективность учебного процесса.....	43
3.1 Анализ результатов проведения диагностической работы.....	44
3.2 Разработка и внедрение комплекса разминочных упражнений в учебную деятельность детей. Выявление эффективности.....	46
Заключение.....	54
Список литературы.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения необходимость разминки перед выходом спортсмена на старт. Однако так было не всегда. Впервые разминку стали применять советские спортсмены. Её значение в то время оценивали по-разному. У некоторых специалистов такое расточительство сил перед работой вызывало недоумение. Однако после триумфальной поездки московской команды «Динамо» в Англию в 1946 году в зарубежной спортивной прессе разминка наших футболистов перед игрой была названа «блестящей идеей».

Разминка – это комплекс упражнений, подготавливающих организм к спортивным нагрузкам. Разминка улучшает физическое состояние при выполнении основных упражнений. Физиологическая разминка помогает кровеносной системе настроиться на занятия и улучшает снабжение рабочих мышц кислородом. Задача заключается в постепенном улучшении циркуляции крови по всему телу. Таким образом, разминка подготавливает организм к удовлетворению потребностей мышц во время тренировок. Холодные мышцы могут не выдержать нагрузок, что приведёт к их повреждению. Не смотря на то, что специалисты всё ещё находятся в поиске идеальной разминки, её необходимость не вызывает никаких сомнений. Разминку необходимо выполнять перед силовыми, аэробными и анаэробными тренировками, а также перед растяжкой.

Залог хорошей тренировки и успешного выступления на соревнованиях – это хорошая разминка. Каждому спортсмену, тренеру, преподавателю физкультуры необходимо знать особенности комплексов разминки для базовых видов спорта.

Объектом исследования - физическое воспитание младших школьников.

Предмет исследования - содержание комплексов физических упражнений для проведения разминки на уроках физической культуры в базовых видах спорта у младших школьников.

Цель исследования – разработать комплексы упражнений для проведения разминки на уроках физической культуры в базовых видах спорта у младших школьников.

В соответствии с целью исследование определяет следующие задачи:

- изучить научную и методическую литературу по теме исследования;
- определить особенности содержания разминки на уроках физической культуры по базовым видам спорта у младших школьников;
- разработать комплексы разминки к урокам физической культуры по базовым видам спорта у младших школьников и проверить их эффективность в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что применение специально разработанной и спланированной разминки окажет эффективное влияние на проведение учебного процесса по физической культуре у младших школьников.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников;
- Педагогический эксперимент;
- Контрольные испытания;
- Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что на основании методической литературы была изучена методика проведения и содержание разминки на уроках физической культуры по базовым видам спорта.

Практическая значимость исследования заключается в следующем: подобранные комплексы разминки для базовых видов спорта помогут учителям физической культуры правильно и методически верно организовывать разминку на уроках физкультуры.

В ходе исследования были изучены различные источники: научные и методические издания, статьи из специальной периодической печати, ряд электронных документов.

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ СОСТОЯНИЯ РАЗМИНКИ

1.1 Физиологические основы разминки

Под разминкой понимается выполнение упражнений, которое предшествует выступлению на соревновании или основной части учебного занятия.

Как бы благоприятны и значительны ни были предстартовые сдвиги, они не обеспечивают ту степень работоспособности, которая необходима спортсмену в условиях предстоящей, мышечной деятельности. Высокая функциональная готовность спортсмена к предстоящей работе достигается разминкой. Разминка имеет важное значение и в регуляции предстартового состояния. Если в предстартовом состоянии у спортсмена преобладают тормозные процессы, мышечная деятельность, повышая общую возбудимость центральной нервной системы, способствует снятию тормозного состояния, обеспечивает повышение обмена веществ. Разминка снимает и чрезмерное возбуждение, характерное для стартовой лихорадки [Фомин].

Главные функции, цели и ожидаемые эффекты выполнения разминки спортсменами отражены в таблице 1.2.1. (30, с. 326)

Таблица 1.1

Функция	Цели	Ожидаемые эффекты
Регулирование метаболических процессов	Приспособление всех метаболических систем для выполнения последующих усилий и предотвращение повреждения неразогретых тканей опорно-двигательного аппарата	Повышение температуры мышц и внутренних органов; снижение сопротивления мышечных волокон и сосудистого русла с ростом температуры; увеличение объема кислорода, связываемого гемоглобином и миоглобином; увеличение потребления кислорода
Техническое и координационное вработывание	Активизация центральной и периферической нервной систем и предотвращение травм из-за неудачного выполнения сложнокоординационных упражнений	Более быстрое сокращение и расслабление мышц; увеличение восприимчивости мышц и всех двигательных механизмов управления; повышение устойчивости и экономичности основных биомеханических функций и техники движений
Интеллектуальная настройка	Мобилизация спортсмена и группы спортсменов для	Достижение умственной концентрации для выполнения

	осознанной работы; достижение должной мотивации для выполнения определенных задач	предстоящей нагрузки; совершенствование интеллектуального и эмоционального самоконтроля
--	---	--

Поскольку органы и системы человека обладают известной инертностью, необходимо некоторое время, чтобы они стали функционировать на требуемом уровне. Например, минутный объем крови, легочная вентиляция, потребление кислорода достигают высокого уровня лишь через 3–5 мин. после начала работы. В процессе разминки повышается температура мышц, увеличиваются возбудимость и работоспособность нервной системы. Кроме того, правильно выполненная разминка служит средством регулирования предстартового состояния спортсмена: она успокаивает чрезмерно возбудимых и настраивает на боевой лад слишком спокойных [23].

Выделим основные изменения в организме, происходящие во время разминки:

1. Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы. Во время выполнения физических упражнений нервная система посылает исполнительные команды к мышцам, обрабатывает информацию, поступающую от мышц и внутренних органов, обеспечивает координацию органов между собой (их согласованное взаимодействие). В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам.

2. Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения. Увеличение скорости распада веществ вызывает повышение температуры тела (отсюда идет понятие «разогреть мышцы»). Повышение температуры тела ускоряет время начала потоотделения при выполнении основной работы, облегчая, таким образом,

процессы вывода из организма продуктов распада и процессы поддержания температуры тела в пределах физиологической нормы. Идеальным вариантом является начало потоотделения уже при разминке.

3. Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания. Эти органы обеспечивают работающие мышцы кислородом и химическими веществами, расщепление которых дает необходимую энергию для мышечного сокращения.

4. Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.

5. Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме.

6. Если разминка достаточно интенсивна и длительна, в кровяное русло поступает дополнительное количество крови из мест ее резервного хранения (так называемых «депо крови»). Увеличение общего количества крови в кровяном русле облегчает перенос кислорода и других важных для жизнедеятельности организма веществ.

7. Происходит перераспределение крови между работающими и неработающими органами. Кровеносные сосуды работающих органов (сердца, легких, работающих мышц) расширяются, и в них поступает больше крови. Кровеносные сосуды неработающих органов (органов пищеварения, неработающих мышц) сужаются, и в них поступает существенно меньше крови.

В виду слабого кровоснабжения и торможения деятельности органов пищеварения во время выполнения более или менее интенсивной физической работы не рекомендуется принимать пищу сразу после тренировки и за 1.5-2 часа до тренировки. Кровоснабжение головного мозга в целом остается строго постоянным при любом виде деятельности. Однако во время достаточно интенсивной мышечной работы наблюдается перераспределение мозгового кровотока между различными зонами мозга. Те области мозга,

которые управляют процессом сокращения работающих мышц и регулируют деятельность внутренних органов, участвующих в обеспечении мышечной работы, получают большее количество крови по сравнению с другими зонами, не принимающими непосредственного участия в обеспечении мышечной деятельности. Поэтому можно наблюдать, например, снижение высших психических функций (память, внимание, способность к усвоению нового и так далее) сразу и спустя некоторое время после выполнения интенсивной мышечной работы [35].

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы). Поэтому можно не бояться закончить разминку за 10–15 минут (и больше – до 40 минут, если разминка была интенсивной и длительной) до начала выполнения основной работы, если это необходимо (обычно это бывает необходимо на соревнованиях, когда не знаешь точного времени старта). Если занятие или соревнования проходят в холодных условиях (на улице или в холодном зале), то интервал между окончанием разминки и началом основной работы целесообразно сократить до 5-10 минут, а после разминки необходимо тепло одеться во избежание снижения температуры тела. Если нет необходимости делать интервал между разминкой и основной частью тренировки, основную работу рекомендуется начинать через 3 минуты после окончания.

Вывод: В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент). Экспериментальные исследования подтвердили, что без предварительной разминки человек или животное способны выполнить работу значительно меньшую, чем после грамотно выполненной разминки.

Важнейший результат активной разминки – регуляция и согласование функций дыхания, кровообращения и двигательного аппарата в условиях

максимальной мышечной деятельности. В этой связи следует различать общую и специальную разминку. Общая разминка может состоять из самых разных упражнений, цель которых – способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислороднотранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела. Специальная разминка по своему характеру должна быть как можно ближе к предстоящей деятельности. В работе должны участвовать те же системы и органы тела, что и при выполнении основного (соревновательного) упражнения. В эту часть разминки следует включать сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую «настройку» ЦНС.

Продолжительность и интенсивность разминки и интервал между разминкой и основной деятельностью определяются рядом обстоятельств: характером предстоящего упражнения, внешними условиями (температурой и влажностью воздуха и др.), индивидуальными особенностями и эмоциональным состоянием спортсмена. Оптимальный перерыв должен составлять не более 15 мин, на протяжении которых еще сохраняются следовые процессы от разминки. Показано, например, что после 45 -мин перерыва продолжительный эффект разминки утрачивается, температура мышц возвращается к исходному (предразминочному) уровню. Роль разминки в разных видах спорта, и при разных внешних условиях неодинакова. Особенно заметно положительное влияние разминки перед скоростно-силовыми упражнениями относительно небольшой продолжительности. Разминка не оказывает сколько-нибудь достоверного положительного влияния на мышечную силу, но улучшает результаты в таких скоростно-силовых сложно-координационных упражнениях, как легкоатлетические метания. Положительное влияние разминки перед бегом на длинные дистанции выражено значительно меньше, чем перед бегом на средние и короткие дистанции. Более того, при высокой температуре воздуха обнаружено отрицательное влияние разминки на терморегуляцию во время бега на длинные дистанции.

1.2 Влияние разминки на состояние физической работоспособности

Разминка способствует подготовке всех систем организма к более интенсивным нагрузкам. Залог хорошей тренировки – это хорошая разминка. Она помогает подготовить организм к переходу от обычного состояния к занятиям спортом не только на физическом, но и на психологическом уровне – помогает настроиться на предстоящее занятие [2].

Переход организма от состояния двигательного покоя к усиленной мышечной деятельности вызывает значительное повышение обмена веществ и энергии, изменение деятельности центральной нервной системы и органов кровообращения и дыхания. В силу того, что органы и системы человека обладают определенной инертностью, они не могут быстро достигать высокого уровня деятельности. Сложные механизмы нервной и гормональной регуляции не обеспечивают эти изменения сразу. Поэтому необходимо постепенное включение организма в работу с помощью специально подобранных физических упражнений [28].

Разминка оказывает на организм физиологическое и психологическое влияние. При физиологическом воздействии активизируется деятельность всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, увеличивается частота сердечных сокращений, ударный и минутный объемы сердца, учащается дыхание, возрастает легочная вентиляция и снабжение кислородом работающих мышц. Психологическое воздействие разминки улучшает эмоциональное состояние занимающихся, настраивает их на выполнение предстоящей тренировочной нагрузки.

Нагрузка в подготовительной части должна постепенно возрастать, в основной – оставаться на высоком уровне, а в заключительной – снижаться. Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к подготовительной части урока, разминке – плохая разминка (или ее отсутствие) приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность в суставах и амплитуду движений [13, с. 493].

Очень велико значение разминки перед соревнованиями. В этих случаях разминка не только подготавливает физиологические системы организма к предстоящей работе, но и регулирует степень нервно-психического напряжения перед стартом, предупреждая развитие стартовой лихорадки или стартовой апатии, и вызывая (как правило) так называемое состояние боевой готовности.

Итак, значение разминки при занятиях физическими упражнениями определяется тем, что в ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе. Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая её эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм (а у больных людей – приступов болезни).

Отсюда следует, что роль разминки на уроках физической культуры будет способствовать достижению лучших результатов и значительно уменьшит вероятность получения травм.

1.3 Задачи, правила и порядок проведения разминки

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной. Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой вработывания, которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой устойчивой работоспособности, которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем

организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока [16, с. 24].

Основная цель подготовительной части урока – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого, в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений) [18, с. 37].

Общие задачи общеподготовительного раздела: повышение температуры тела; изменение эмоционального состояния; воспитание аэробных возможностей организма; воспитание координационных способностей; повышение общей работоспособности; общая функциональная подготовка организма.

Частные задачи общеподготовительного раздела: воспитание отдельных компонентов двигательных способностей: быстроты реакции, быстроты движений, силовой выносливости, взрывной силы.

Задачи специально-подготовительного подраздела: подготовка занимающихся к выполнению первой задачи основной части занятия; техническое совершенствование отдельных фаз и элементов видов спорта, культивируемых в конкретном учебном заведении [28].

При подборе упражнений для разминки необходимо учитывать их последовательность, объем и интенсивность, а также интервалы отдыха между ними.

Последовательность упражнений, включаемых в разминку, обусловлена физиологическими факторами и логическими связями между ними. Это имеет ключевое значение и является обязательным, так как упражнения различного характера оказывают неодинаковое влияние на организм. В силу закономерностей последствия функциональных проявлений организма и психики, вызванных какой-либо деятельностью, эффективность каждого упражнения в какой-то степени предопределяется функциональными последствиями от предыдущих упражнений. Данное влияние может быть положительным – способствовать выполнению очередного задания – или отрицательным – затруднять выполнение очередной задачи учебно-тренировочного занятия.

Объем упражнений, применяемых в разминке, должен быть оптимальным и не вызывать переутомления занимающихся. При этом разминка не должна быть слишком продолжительной, поскольку даже при использовании упражнений умеренной интенсивности может наступить запредельное торможение.

Объем применяемых средств определяется временем, выделенным на проведение разминки и отдельных ее подразделов. В целом на вводный и общеподготовительный разделы выделяется около 35-40% от общего времени. Так, 3-4 мин. отводятся на вводный подраздел разминки, 18-20 мин. – на общеподготовительный (включает бег 10-12 мин. для спортсменок и 12-15 мин. для спортсменов, комплекс общеразвивающих упражнений или подвижные игры 6-8 мин.) и 8-10 мин. на специально-подготовительный.

При определении интенсивности нагрузки в разминке рекомендуется придерживаться следующего соотношения:

1-я зона (восстановительная, 114-132 уд/мин.) – 30%,

2-я (поддерживающая, 138-150 уд/мин.) – 45%

3-я (развивающая, 156-168 уд/мин.) – 25% от общего времени, отводимого на разминку.

В результате применяемых в разминке физических упражнений расход энергозатрат должен составлять 200-250 ккал.

Интервалы отдыха между упражнениями являются таким же средством, как и двигательные действия. Нерациональные промежутки времени между повторным выполнением заданных упражнений не будут соответствовать решаемым задачам, вызывать иные энергозатраты и связанные с этим процессы в организме занимающихся. Интервалы отдыха могут быть: большими – когда снижается возбудимость органов и тканей (частота пульса до 70-80 уд/мин); средними – когда происходит восстановление (частота пульса – 90-100 уд/мин); малыми – частота пульса снижается до 110-120 уд/мин; очень малыми, в течение которых частота пульса снижается до 130-140 уд/мин. В разминке используются в основном активный, пассивный и смешанный виды отдыха [11].

Вместе с тем, при построении разминки важным является также рациональный подбор и сочетание упражнений. Так, разогревание организма в процессе разминки успешно осуществляется с помощью ходьбы и бега различной интенсивности, комплексов общеразвивающих упражнений (без предметов, с предметами и отягощениями, на гимнастической стенке и скамейке), подвижных и спортивных игр, комплексов упражнений ритмической гимнастики.

Наиболее распространенными вариантами упражнений для разогревания организма являются: бег + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + подвижные игры; спортивные игры + комплекс общеразвивающих упражнений; бег + комплекс упражнений ритмической гимнастики; комплекс упражнений ритмической гимнастики + подвижные и спортивные игры.

Наиболее эффективны первые два сочетания. В связи с тем, что бег в течение 10-15 мин воздействует на разогревание организма, проявление

волевых усилий (при соответствующем темпе), совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, он является наилучшим средством для разминки. Комплекс из 10-12 общеразвивающих упражнений, выполняемых различным темпом в течение 6-10 мин, оказывает всестороннее и в то же время избирательное воздействие.

Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные движения, дают возможность повторить отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию занимающихся. Каждая игра, состоящая из различных элементов, приобретает исключительную ценность для развития координации, быстроты действий, выработки необходимых двигательных способностей, для укрепления и развития костно-мышечного аппарата. Использование игрового метода в разминке позволяет повысить интерес атлетов к занятиям, делает их эмоциональными и достаточно насыщенными.

Внутри каждого сочетания существует ряд различных вариантов упражнений, например, длительный бег реально заменить пробежками 4-5 раз по 400-500 м, а в перерывах между беговыми отрезками выполнить общеразвивающие упражнения, чередовать выполнение упражнений в движении с упражнениями на месте, комбинировать упражнения с мячом и общеразвивающие упражнения и т.д. [35]

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений следует учитывать следующие требования:

- планировать комплексы и варианты упражнений разминки как на краткосрочный, так и на более длительный период;
- учитывать оптимальную смену сочетаний упражнений и их комплексов в разминке;
- не повторять одну и ту же разминку дважды и более раз подряд;
- не включать в разминку более двух упражнений, связанных со сложно-координационной структурой;

- подбирать для каждого сустава несколько упражнений, позволяющих проработать его под всевозможными углами и в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя); соблюдать последовательность выполнения упражнений в направлении сверху вниз (сначала для рук и плечевого пояса, затем для туловища, тазовой области и, наконец, нижних конечностей). При этом следует идти от проработки меньших мускулатурных групп к большим [23].

Упражнения подбираются такие, которые в сумме обеспечивают разностороннее влияние на организм. Учитель включает различные построения учащихся, уделяя максимальное внимание строевой подготовке, осанке, выправке школьников, а также четкости выполнения ими всех команд. Желательно применение различного мелкого инвентаря, полос препятствий, использование игровых ситуаций, что повышает у детей интерес и вызывает положительные эмоции.

1.4 Содержание и интенсивность разминки на уроках физической культуры

В научной литературе во внутренней структуре разминки выделяют несколько обязательных разделов: вводный, общий и специально-подготовительный. Помимо этих разделов предлагается использовать специально-дополнительный раздел разминки.

Это обосновывается тем, что основным методическим приемом использования средств физической и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию является комплексная подготовка, которая предусматривает одновременно решение ряда обучающих, тренирующих и воспитывающих задач. Например, включение в одно занятие развития от одного до трех компонентов двигательных способностей и их различные сочетания. Такое построение занятий требует при смене одного вида деятельности на другой дополнительной подготовки [28].

Большинство авторов предлагают общие требования для проведения каждого подраздела разминки.

Общеподготовительный подраздел разминки направлен на повышение функциональных возможностей и работоспособности.

Задача специально-подготовительного подраздела заключается в восстановлении координационных возможностей занимающихся и настроенности их на выполнение упражнений основной части занятий. Это означает, что общая разминка может состоять из самых разных упражнений, цель которых – способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специально-дополнительный подраздел разминки решает задачи переключения с одного вида деятельности на другой, например, со спринтерского бега на метание гранаты, то есть специальная разминка по своему характеру должна быть как можно ближе к предстоящей деятельности. В работе должны участвовать те же системы и органы тела, что и при выполнении основного (соревновательного) упражнения. В эту часть разминки следует включать сложные в координационном отношении упражнения, обеспечивающие необходимую «настройку» ЦНС.

Продолжительность и интенсивность разминки и интервал между разминкой и основной деятельностью определяются рядом обстоятельств: характером предстоящего упражнения, внешними условиями (температурой и влажностью воздуха и др.), индивидуальными особенностями и эмоциональным состоянием спортсмена [11].

Оптимальный перерыв должен составлять не более 15 мин, на протяжении которых еще сохраняются следовые процессы от разминки. Показано, например, что после 45-минутного перерыва продолжительный эффект разминки утрачивается, температура мышц возвращается к исходному, предразминочному, уровню. Роль разминки в разных видах спорта, и при разных внешних условиях неодинакова. Особенно заметно

положительное влияние разминки перед скоростно-силовыми упражнениями относительно небольшой продолжительности. Разминка не оказывает сколько-нибудь достоверного положительного влияния на мышечную силу, но улучшает результаты в таких скоростно-силовых сложно-координационных упражнениях, как легкоатлетические метания. Положительное влияние разминки перед бегом на длинные дистанции выражено значительно меньше, чем перед бегом на средние и короткие дистанции. Более того, при высокой температуре воздуха обнаружено отрицательное влияние разминки на терморегуляцию во время бега на длинные дистанции.

Проводя разминку по шаблонной схеме без решения конкретных задач, образовательной и тренирующей нагрузки, инструктор занимает формальную позицию, непродуктивно затрачивает время.

В связи с интенсификацией занятий изменилось и значение разминки, которая не только создает благоприятные условия для проведения основной части тренинга, но и является составляющей всего комплекса тренировочных воздействий. Поэтому подбор упражнений, выполняемых в разминке, и методов их проведения решает задачи не только вработываемости, но и сопряженного воспитания двигательных способностей и умение управлять разнообразными движениями [26].

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2–3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот», «Мы не слышим», «Мы не видим» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Большое значение при разминке имеет не только объем работы, но и соответствующий предстоящему упражнению (виду деятельности) ритм движений и интенсивность их осуществления. Оптимальный ритм и интенсивность движений обеспечивают как налаживание межмышечной координации, так и взаимодействие функциональных единиц, составляющих каждую мышцу. Важное значение для налаживания координации движений имеют упражнения на расслабление и растягивание мышц.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Проводя уроки с одним и тем же классом (группой), следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии нескольких общеразвивающих упражнений; изменения исходных положений (стоя, сидя, на коленях, лежа); выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками, булавами и др.; применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

Однообразно повторяющиеся из урока в урок рывки руками и приседания ребята называют зарядкой. Такая зарядка носит ритуальный, дисциплинирующий характер и не несёт ни смысловой, ни физической нагрузки.

С.В. Назарова утверждает, что «скоротечная (5–7 минутная), эмоциональная и неожиданная по содержанию разминка с упражнениями, требующими напряжения всех сил, быстро приводит в рабочее состояние» [20].

Очень интересно проходит разминка, если упражнения в командах дети выполняют, положив руки на плечи друг другу. Наклоны, приседания, упражнения для пресса на полу в этом положении дают такой заряд эмоции, веселье, что их может хватить до конца урока.

Необходимо учитывать при проведении общеразвивающих упражнений, систематически напоминая детям о значениях упражнения, например, чтобы не было радикулита – надо постоянно делать вот это, упражнение; если не будете растягивать связки, делать упражнения на гибкость – «закаменеете»; если не будете тренироваться в равномерном беге – ослабнут мышцы сердца и т. д. Так можно подводить ребят к осознанию значения общеразвивающих упражнений.

Исследуя практику проведения разминки, С.В. Назарова отмечает, что оживление в разминку вносят и так называемые «упражнения-ловушки», «заставляющие учащихся быстро реагировать на ситуацию, например, из исходного положения – упор присев, быстро, не отрывая рук и ног от пола, выпрямить ноги. Дети, как правило, принимают положение упор лёжа, и только один или два ученика в классе принимают правильное положение – упор стоя согнувшись» [20].

Также С.В. Назарова рекомендует исключить лишние перестроения, длинные объяснения, длительное выполнение упражнений и большие паузы между ними.

Важно не потерять темпа в конце подготовительной части, чтобы плавно и естественно перейти к основной части урока. Дети привыкают к определённому порядку, а главное, укрепляются в осознании значения каждой части урока, если они разделены между собой.

Разминку можно проводить с применением информационно-компьютерных технологий. Вся аппаратура должна располагаться в оконном проеме и надежно защищается капроновой сеткой. При отсутствии широкоформатного телевизора можно использовать мультимедийный проектор. Экраном для него будет противоположная стена зала [7].

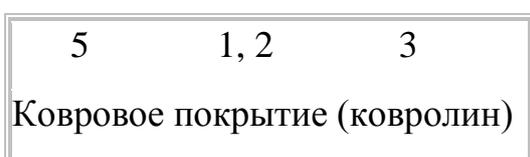


Схема расположения оборудования в спортивном зале:

- 1 – компьютер (ноутбук); 2 – DVD-плеер; 3 – плазменный широкоформатный телевизор диагональю свыше 110 см; 4 – цифровая видеокамера с жестким диском от 40 Гб;
5 – усилитель, акустическая система, микрофон – для учителя.

Существует целая серия дисков с записями различных вариантов разминок. В них можно найти достаточно много полезного. К сожалению, использовать их на уроках практически нереально, но можно применить в качестве шаблона для построения разминки. Вооружившись видеокамерой, можно сделать запись выполнения разминки наиболее способным юношей или девушкой. Они смогут показать все упражнения, пусть и не на высокопрофессиональном уровне, а остальным учащимся будет интереснее выполнять упражнения. Снимать видеопрограмму лучше фрагментами – по одному упражнению, затем сделать монтаж. Здесь все зависит от фантазии преподавателя: современные компьютерные программы позволяют наложить на запись титры и любимую музыку. К этой работе можно привлекать и старшеклассников. К тому же дети будут более эффективно заниматься под программу, созданную своими руками.

По мнению В. Доброхотова, основными принципами разминки являются следующие положения [7]:

1. Разминка должна начинаться и заканчиваться мягкими, «потягивающими» движениями одной последовательности и одного содержания – как ритуал.

2. Затем начинайте выполнять маховые движения, плавные, с небольшой амплитудой, чтобы «подогнать» кровь к работающим мышцам.

3. Показатель эффективности разминки – появление легкого пота или небольшой испарины, в то время как обильное потоотделение является показателем неправильно подобранных упражнений или неверно рассчитанной нагрузки.

4. Правильно проведенная разминка вызывает чувство легкости и свободы, неправильная – чувство подавленности и усталости.

5. Разминка плавно переходит в основную часть урока, тренировки или соревнования. Необходимо помнить, что разминка перед соревнованием не должна быть похожа на разминку перед тренировкой: они решают разные задачи.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование проходило с октября 2016 г. по апрель 2017 г. в городе Канске МБОУ СОШ№19

Выборку исследования составили дети младшего школьного возраста в количестве 20 человек в контрольной и экспериментальной группах.

Исследование осуществлялось в 3 этапа.

1 этап - изучение научно - методической литературы по теме исследования, определялись особенности содержания разминки на уроках физической культуры по базовым видам спорта у младших школьников;

2 этап - разработка и внедрение комплекса разминочных упражнений в проведение учебного процесса по физической культуре у младших школьников.;

3 этап - выявление эффективности разработанных комплексов. Анализ и интерпретация результатов исследования.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Педагогический эксперимент.
- Контрольные испытания.
- Методы математической статистики.

2.1 Особенности содержания и методики проведения разминки

на уроках лёгкой атлетики

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящим легкоатлетическим упражнениям (бегу, прыжкам, метанию и т. п.). Если пренебречь разминкой, эти изменения будут происходить непосредственно во время выполнения основной деятельности, снижая её эффективность. Кроме того, при работе без предварительной разминки чрезвычайно велик риск возникновения травм.

По разным причинам разминка перед бегом часто упускается из виду. И обычно этим грешат начинающие физкультурники. Отговорки могут быть разными. Например, одни просто ленятся и надеются, что если во время прошлой тренировки все прошло гладко, то можно ожидать, что и во время следующей «пронесет». Другие считают, что разминка забирает драгоценную энергию и её не хватит для полноценной пробежки. Третьи боятся потерять время.

Но, как отмечает Г. Ридлер, «все эти отговорки не выдерживают ни критики, ни рассмотрения сквозь призму здравого смысла. Экономия энергии на разминке перед бегом бессмысленна, потому что неразогретое тело быстрее устанет. И это приведет к сокращению общего времени тренировки. Затрата нескольких минут на разминку – лишь короткий миг в масштабах здоровья и дивидендов от эффекта правильно проведенного занятия. Организм плавно выводится из работы на «холостом ходу» на максимальную нагрузку. Мягкое вхождение позволяет избежать стресса для нервной системы. Для введенных в рабочее состояние суставно-связочного аппарата и мышц многократно уменьшается риск получить травму или растяжение. Адаптированным к нагрузкам телом лучше управлять, что снижает вероятность падения или повреждения от какого-либо неловкого движения. «Запущенный» на «высокие обороты» обмен веществ активной помогает расходовать жировые отложения [27].

Прежде чем начать выполнение каких-либо упражнений, специалисты советуют сделать потягивание. Исходное положение – упор присев, стопы вместе, на носках. Следует медленно встать, не опускаясь на пятки, потянуться руками вверх, сохраняя равновесие, напрячь мышцы. Затем максимально вытянуться вверх от носков до макушки. Удержать это положение в течение секунды. В конце опуститься на пятки, расслабиться и принять исходное положение.

Разминка должна состоять из общей и специальной частей. Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем,

обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения). Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах спорта. Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности.

Первую часть разминки составляет бег в спокойном темпе, иногда с лёгкими ускорениями, затем выполняются общеразвивающие упражнения.

Длительность подготовительной части занятия от 20 до 30 мин. Цель подготовительной части: функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы. После бега выполняются общеразвивающие упражнения.

Практика подготовки легкоатлетов показывает, что при выполнении комплексов упражнений необходимо придерживаться следующего порядка:

- разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног, прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;

- подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;

- в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м, по 1-2 серии [25, с. 21-22].

В связи с возрастными изменениями у подростков могут проявляться некоторые нарушения координации движений, выражающиеся в потере ориентации после кувырков и резких разворотов. Очень полезно в этом возрасте развивать скорость двигательной реакции и быстроту. С этой целью ученики могут выполнять в подготовительной части урока следующие упражнения:

- бег с резкими ускорениями на отдельных участках дистанции;
- бег из различных исходных положений, по сигналу, наперегонки;
- челночный бег.

Разминка осуществляется в следующей последовательности:

- разогревающие упражнения – бег, прыжки;
- тщательная разминка суставов и мышц, осуществляемая сверху вниз: шея, плечевой пояс, поясница, таз, колени и стопы.

«Разминка подразумевает быструю смену уровней и характера движений. Дозировать нагрузку надо таким образом, чтобы упражнения не вызывали у учеников чрезмерной усталости, а, наоборот, способствовали мобилизации организма перед выполнением следующих. Упражнения, требующие наибольшего напряжения, – приседания, наклоны, прогибы, изометрические упражнения – следует выполнять не более 10 раз, а более

легкие – разминку суставов, балансирование – 15–20 раз. Упражнения на расслабление, растяжку позволяют снизить усталость, сохраняя тонус мышц.

Упражнения должны быть так подобраны по интенсивности и амплитуде, чтобы последовательно разминались все группы мышц и суставы. Например, при наклонах вперед – назад основная нагрузка приходится на поясницу, а дополнительная – на мышцы спины. При выполнении после этого упражнения наклонов в сторону или поворотов корпуса поясница разгружается, в то время как нагрузка на спину сохраняется» [39].

В состав специальной части входят такие упражнения как бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, бег в шаге, легкие прыжки.

Вершиной спортивной разминки в легкой атлетике являются ускорения. Ускорения – это быстрый бег на коротком отрезке до 100 метров. Причем ускорения делаются без особой натуги, ведь их цель, как и всей разминки в целом, подготовить организм к нагрузке. Лучше первые пару ускорений делать вообще не быстро, а на каждом следующем отрезке увеличивать скорость.

Выполняя упражнения при разминке, необходимо придерживаться следующих методических правил:

- последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);
- упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на уроке;
- общеразвивающий комплекс должен включать не менее 6-8 упражнений различной направленности, с повторением каждого 6-8 раз.

Специальные беговые упражнения выполняются для подготовки у занимающихся мышц и связок двигательного аппарата к интенсивной работе. Достаточно 3-5 упражнений на дистанции 30-40 м, по 2-3 повторения.

Итак, качественно проведенная разминка перед бегом поможет провести тренировку с максимальной эффективностью, безопасностью для здоровья и удовольствием для тела и души.

2.2 Особенности содержания и методики проведения разминки на уроках гимнастики

В подготовительной части урока гимнастики осуществляется подготовка занимающихся к выполнению задач основной его части.

К таким задачам Ю.В. Рыбалов и С.И. Рыбалова относят следующие:

- подготовка ЦНС и вегетативных функций. Имеются в виду психологический настрой занимающихся, повышение жизнедеятельности организма, создание благоприятного фона, обеспечивающего успешность последующей деятельности;

- обеспечение готовности двигательного аппарата к действиям, требующим от занимающихся значительных мышечных напряжений;

- формирование у занимающихся умений выполнять двигательные действия с различными заданными параметрами (степень напряжения, направление, амплитуда, темп и ритм);

- овладение отдельными компонентами или законченными простыми двигательными действиями [29, с. 102].

В разминке урока гимнастики, применяются упражнения умеренной интенсивности: строевые упражнения, разновидности передвижений (различные виды ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений), общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и отягощениями, упражнения на гимнастической стенке и скамейке, игры. Слишком интенсивные упражнения могут снизить работоспособность занимающихся в основной части урока. В связи с этим в подготовительной части урока не следует специально развивать у занимающихся такие двигательные качества, как сила, выносливость и даже гибкость.

Подготовительная часть урока гимнастики может занимать от 10 до 15 минут.

Выбор конкретных упражнений для разминки, – отмечают Ю.В. Рыбалов и С.И. Рыбалова, – «зависит от специфики гимнастики, условий проведения занятия и прежде всего от его задач, состава занимающихся и обстановки» [29, с. 103].

В подготовительной части урока, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия.

Для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя, согнувшись, падение вперед в упор лёжа.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями стопой; поднятие на носки с пружинистым покачиванием и др.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов выполняют: вращательные и рывковые движения; сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих упражнений с использованием гимнастических палок и отягощений, например гантелей.

Подготовка меж позвонковых сочленений включает: прогибания и глубокие наклоны; различные повороты и вращения.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, так как некоторые упражнения (например, шпагат) могут стать причиной повреждений мышечно-связочного аппарата.

Упражнения, включаемые в разминку, очень разнообразны. В пределах только одного занятия обычно выполняется большое количество различных по характеру двигательных действий, которые вовлекают в активную работу весь двигательный аппарат человека, вынуждая его работать в самых различных режимах (ритм напряжения и расслабления, ацикличность

переключения работы различных мышечных групп и т. д.). Чаще всего разминка на уроке гимнастики начинается со строевых упражнений. Разновидности передвижений или заменяют строевые упражнения, или следуют непосредственно за ними. Заключает разминку, как правило, комплекс общеразвивающих упражнений. Однако в отдельных случаях в зависимости от содержания основной части общеразвивающие упражнения могут предшествовать разновидностям передвижений [10, с. 68].

Разрабатывая методику проведения разминки на уроках гимнастики, В.В. Гуденко, С.В. Твеленев особое внимание уделяют растяжке мышц тела, в том

числе по системе «стретчинг», когда очень медленно сгибая и разгибая конечности туловища, занимающиеся удерживают части тела от 5 до 10 секунд. «Полезьа «стретчинга» заключается в том, что в мышцах при растягиваниях и удерживаниях активизируется процесс кровообращения и обмена веществ. Наиболее эффективен «стретчинг» при работе в парах, так как партнер усиливает нагрузку на мышцах. Но при этом учащийся должен полностью доверять своему партнеру, поскольку растягивание мышц не должно достигать острых болевых ощущений. Во время разминки так же уделять особое внимание правильному дыханию» [6, с. 18]. Например: исходное положение – сидя на матах, руки вверху, партнер сзади, руки на спине первого. На счет раз – глубокий вдох, два, три, четыре – наклоны вперед с помощью партнера с захватом руками голени и выдохом. Удерживать 2–3 секунды. Пять, шесть, семь, восемь – исходное положение с глубоким вздохом. Повторить 5–7 раз.

После разминки обычно используются расслабляющие упражнения и метод релаксации на 2–3 минуты в положении лежа на матах с закрытыми глазами.

Исследования показали, что гимнасты с индивидуально-типологически-ми различиями предпочитают неодинаковый темп разминки. Быстрый темп разминки предпочитают спортсмены с холерическим и

сангвиническим типом темперамента. Чередование быстрого и медленного темпа присуще гимнастам с флегматическим типом темперамента, а вот медленный темп разминки наблюдается только у меланхоликов [32].

В специальной разминке на опорном прыжке спортсмены выполняют различное количество разминочных прыжков. Представители типологической группы «А» (холерики) не более трех, сангвиники (группа В) – от трех до четырех, а представители типологической группы «С» (флегматики) – от трех до пяти опорных прыжков. Время отдыха гимнастов перед выполнением опорного прыжка на оценку у холериков и сангвиников составило от четырех до пяти минут, а у спортсменов флегматического типа темперамента – до 6,5 минут. Если в разминке был выполнен неудачный прыжок, то в абсолютном большинстве у холериков и сангвиников возникает чувство неуверенности (88,0% и 76,0% соответственно). У представителей группы «С» (флегматики) чувство собранности и чувство неуверенности выражены в равной степени.

Вывод: разминка во вводной части уроков гимнастики имеет особое значение. Благодаря правильному подбору комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей происходит последовательное воздействие на различные группы мышц.

2.3 Особенности содержания и методики проведения разминки на уроках лыжной подготовки

Лыжная подготовка составляет важную часть общей физической подготовки школьников. На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, на лыжной прогулке и в походе, на тренировках и в соревнованиях по лыжам у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, выдержка и т.д. Учащиеся получают сведения по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах,

выполняют контрольные упражнения. Оздоровительное значение лыжного спорта объясняется благоприятной гигиенической обстановкой занятий, вовлечением в активную двигательную деятельность всех основных мышц, интенсивной работой органов дыхания, кровообращения. [1, с. 8].

Структура урока лыжной подготовки в школе состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, что соответствует общепринятой в системе физического воспитания.

От четкой организации вводно-подготовительной части урока во многом зависят эффективность обучения и качество урока в целом. По сравнению с другими видами упражнений организация уроков на лыжах порой ставит перед учителями сложные проблемы. Это, прежде всего, связано с выдачей лыжного инвентаря, переходом к месту занятий, их подготовкой и т. д. Очень важно так провести эту часть урока, чтобы потери времени на организационные вопросы были минимальными.

В этой части урока кроме решения вопроса его организации важно кратко сообщить задачи и содержание, а также предусмотренные программой теоретические сведения. Продолжительность вводно-подготовительной части урока во многом зависит от расположения мест занятий. В этой части урока осуществляется и подготовка организма к работе («разминка») в виде передвижения на лыжах со слабой и средней интенсивностью. Обычно время, отводимое на эту часть урока, не должно превышать 10–12 мин.

В старших классах задачи урока излагаются в точных формулировках, записанных в конспекте учителем, и в терминологии, принятой в лыжном спорте. Учащиеся должны не только овладеть способами передвижения на лыжах, но и уметь точно их назвать.

Перед строем учитель может сообщать и теоретические сведения, предусмотренные школьной программой. Затем переходят к практическим действиям.

В содержание вводно-подготовительной части урока могут быть включены строевые упражнения с лыжами и на лыжах, переход без лыж или передвижение на лыжах к месту занятий (последнее зависит от местных условий). Подготовка мест занятий, укатывание склона и прокладка лыжни учебного круга также могут входить в содержание этой части урока. Передвижение на лыжах к месту занятий осуществляется со слабой и в конце со средней интенсивностью [15].

Продолжительность вводно-подготовительной части во многом зависит от расположения мест занятий. В сельских школах обычно такой проблемы не возникает, места занятий чаще всего расположены рядом со школой, а в городских школах занятия проводятся в близлежащих скверах и парках. Если при переходе к местам занятий приходится пересекать улицы или дороги с интенсивным движением, учитель обязан обеспечить безопасность перехода. Такие участки преодолеваются строем с лыжами в руках.

С учениками младших классов уроки можно проводить на пришкольной площадке участка с тем, чтобы избежать более или менее длительных переходов. Обычно время вводно-подготовительной части достигает 8-12 мин. В ходе данной части можно решать и образовательные, а чаще и воспитательные задачи, но это не должно мешать функциональной подготовке («разогреву») и психологической настройке школьников на выполнение основных задач урока.

Разминка перед лыжными соревнованиями обычно состоит из двух частей. Первая часть: общее разогревание организма; сочетается обычно с осмотром трассы и опробованием лыж и состоит из спокойного прохождения всей дистанции или её отрезка.

Вторая часть разминки состоит из реализации нескольких постепенно усиливающихся коротких ускорений и прохождения отрезков с высокой скоростью. Цель её – подготовить дыхание и кровообращение к усиленной деятельности. Разминка должна закончиться за 10–15 мин. до старта. После

разминки лыжник надевает тёплую куртку и спокойно ждет своей очереди выхода на старт, зная, что полностью подготовился к соревнованиям [1, с. 24].

Таким образом, именно во время разминки проходит подготовка организма к более интенсивной работе в основной части урока.

2.4 Особенности содержания и методики проведения разминки на уроках по подвижным играм

Подвижные игры – оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т. п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т. д. В спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в общем, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны спортивные игры школьникам, студентам, работникам умственного труда.

Физическая нагрузка при разных спортивных играх неодинакова. Так, например, она очень высока при футболе, баскетболе, хоккее, водном поло; все эти игры требуют большой активности, это игры для молодых людей. Теннис, волейбол и особенно старинная русская игра городки, а также крокет требуют меньшего напряжения.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности, но одновременно с этим многие спортивные игры имеют и схожие признаки, позволяющие разделить эти игры на определённые группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом (клюшка, ракетка, бита) и без него [31, с. 6].

Участники спортивных игр выполняют работу переменной интенсивности, в основном скоростно-силового характера (бег, ходьба, прыжки, различные метания и удары по мячу/шайбе) в последнее время заметно возросли скорость передвижения и быстрота действий, повысилась интенсивность игровой деятельности во всех видах спортивных игр, что значительно увеличило нагрузку на организм занимающихся. Исходя из этого, в разминку по спортивным играм включаются элементарные гимнастические общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, канате, коне), и с предметами (набивными мячами, гантелями, скакалками); из лёгкой атлетики используются кроссы, бег на короткие и длинные дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту; из акробатики – стойки, кувырки, сальто и пр. Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечить разностороннюю работу основных мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определённые средства общей физической подготовки, необходимо установить их объём и правильно распределить в годичном цикле тренировки.

Специальная часть разминки – это процесс, направленный на развитие физических качеств, специфических для определённого вида спортивной игры. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры [31, с. 15-16].

Например, в футболе существует множество форм проведения разминок. Можно применять различные расположения игроков, а также использовать инвентарь в зависимости от тематики главной части тренировки. Одним из главных факторов, имеющих влияние на классификацию разминок, является количество игроков, одновременно выполняющих определенное упражнение. Таким образом, мы можем разделить разминку на индивидуальную и групповую. В приложении №4 приведён пример индивидуальной разминки на уроке по обучению игре в футбол, выполняемой двумя игроками независимо друг от друга в беге трусцой. Размер поля зависит от характера упражнений, интенсивности и возраста игроков.

Начинать разминку следует примерно за 30 минут до начала соревнований или тренировки. Как уже говорилось выше, разминку перед игрой принято делить на общую и специальную. Обычно она включает около 20 упражнений.

Чтобы увидеть разнообразие и особенности разминок, используемых в различных спортивных играх, приведём описательный пример разминки для волейболистов [9, с. 326-328].

Общая разминка: бег по прямой, затем с изменением направления и с ускорением; маховые движения и вращения руками; наклоны и повороты туловища, выпады вперед и в стороны, прыжки вверх на месте и после разбега.

Специальную разминку проводят с мячом. Вначале выполняют передачи сверху, а затем снизу в парах. Легкие удары по мячу, направляя его в пол, сменяют резкими ударами в сторону партнера. Прием мяча после ударов помогает товарищу по команде размяться в защите.

Полезно выполнить несколько подач на силу и точность, принять несколько мячей после подачи, затем перейти к имитации блокирования.

Этот примерный перечень упражнений необходим каждому волейболисту, независимо от его игрового амплуа. Затем продолжают

разминку, подготавливая себя к выполнению определенных игровых приемов.

Например, нападающим следует больше уделить внимания прыжковым упражнениям, а затем нападающим ударам через сетку. Здесь важно прочувствовать своевременный выход к сетке из различных зон площадки после прострельных, высоких и низких передач и точно пробить по мячу.

Связующие игроки, или, как их еще называют, разыгрывающие, во время разминки, как правило, больше уделяют внимания передачам. Ведь от точности и своевременности передач мяча, от быстроты оценки обстановки связующим игроком во многом зависит успех команды.

Для укрепления мышц кисти и стопы используйте следующие упражнения:

Для кисти. 1. Сгибание и разгибание, сведение и разведение пальцев, оказывая сопротивление с помощью другой руки. 2. Сжатие теннисного мяча. 3. Отталкивание ладонями от стены, стоя от нее в 80 см. 4. Отжимание на пальцах, лежа на полу. 5. Толчки набивного мяча, броски кистями.

Для стопы. 1. Ходьба с перекатом с пяток на носки. 2. Ходьба попеременно на пятках и носках. 3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. 4. Ходьба скрестным шагом. 5. Попеременное разгибание и сгибание ног в голеностопном суставе, стоя в упоре у стенки на расстоянии метра. 6. Толчки набивного мяча внешней стороной стопы (это упражнение удобнее выполнять в паре с партнером). 7. Бег с изменением направления и ведением набивного мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Эти упражнения можно включать в разминку, но лучше выполнять во время ежедневной самостоятельной тренировки.

2.5 Особенности содержания и методики проведения разминки на уроках по плаванию

Плавание как одно из средств физического воспитания имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Нет необходимости указывать на количество несчастных случаев на воде, большой процент которых приходится на детей. Если же всех детей с ранних лет научить свободно держаться на воде, проплыть хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Приобретенные в детстве навыки плавания сохраняются на всю жизнь. Вот почему обучение плаванию детей необходимо начинать буквально с первого класса.

Нельзя ни в коем случае пренебрегать тщательной подготовкой и организованным проведением вводно-подготовительной части урока по плаванию, продолжительность которой может составить 10-15 минут. Она проводится на суше и включает: построение (учащиеся выстраиваются в линейку и складывают перед собой одежду (по окончании занятия и одевания учитель проверяет, вся ли одежда разобрана), рапорт, поименную переключку, постановку задач урока, демонстрацию на воде техники изучаемого элемента.

С помощью имитационных и специальных упражнений знакомят учащихся с новым учебным материалом. Это необходимо, так как во время пребывания в воде без движения дети быстро охлаждаются из-за повышенной теплоотдачи [22].

Показывая и объясняя упражнения в воде, учитель должен акцентировать внимание группы только на правильном его выполнении.

Примерные упражнения для разминки на уроках плавания строятся с учётом освоения учащимися навыков плавания.

На первом уроке обязательным является ознакомление с правилами поведения на воде. Затем необходимо изучение упражнений по освоению воды (научить свободно передвигаться по дну, опускаться под воду с головой и открывать глаза).

Имитационные упражнения на суше могут быть различными в соответствии с основной задачей урока по овладению видами плавания. Это могут быть ознакомительные упражнения с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при выполнении гребковых движений в воде, имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну реки (идем вперед, воду отталкиваем назад, идем назад – воду ладонями отталкиваем вперед); стоя, сделать вдох, присесть, сгруппироваться, обхватив голени руками, наклонить голову к коленям, выполнить «поплавок», задержать дыхание и в уме посчитать до пяти на задержке дыхания; стоя, руки вытянуты вверх ладонями (голова между руками), кисти соединены: встать на носки, потянуться вверх, напрячь мышцы тела (как во время скольжения в воде); имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, сидя с опорой руками сзади и лежа на песке, скамейке; имитация движений рук при плавании кролем на груди и спине, стоя в наклоне, лежа на песке, скамейке; имитация движений в сочетании рук, ног и дыхания, как при плавании кролем на груди, лежа на берегу, скамейке [8, с. 49].

В воде упражнения для разминки подбираются в соответствии с основной задачей урока. Для начинающих пловцов такими первыми разминочными упражнениями могут быть: ходьба по дну парами, в колонне по одному обычная, на носках, пятках, с разным положением рук и с помощью гребковых движений руками; бег и прыжки по дну с разным положением рук; стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья, похлопать ладонью по воде, погладить воду; приседания — погрузиться в воду до подбородка, до носа, опустить лицо в воду и, открыв глаза, посмотреть на руки, на ноги.

При погружении под воду с головой инструктор напоминает играющим, что в воде надо открывать глаза, чтобы лучше ориентироваться под водой. После появления над водой не вытирать лицо руками.

В дальнейшем по ходу обучения плаванию, например, стилем кроль в разминку на воде включаются всё более сложные упражнения: передвижение по дну парами, в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в тоннель»); выпрыгнуть вверх, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь, на спину, на бок с различным исходным положением рук («веселые дельфины»); сделать глубокий вдох, сесть на дно, лечь на дно – «подводная лодка»; выполнить упражнение «Поплавок». Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звездочку» на груди и на спине, а также толчком от дна.

Далее включаются в разминку в воде упражнения с использованием скольжений на груди, на спине, на боку, скольжений с вращением – все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями; скольжений толчком от дна, прыжка, разбега, работая ногами на груди и спине; с использованием уже хорошо освоенных упражнений в скольжении, плавании кролем на груди и на спине по элементам дыхательных упражнений; с использованием кроля на груди с полной координацией движений, элементов плавания на спине, дыхательных упражнениях [4, с. 40].

Чтобы разнообразить разминку и заинтересовать учащихся, рекомендуется проводить в воде различные игры. Например, это могут быть такие игры:

- игра «Искатели жемчугов». Инструктор на дне произвольно раскладывает мыльницы, заполненные песком, или другие предметы. Дает задание: «Кто больше, опускаясь под воду с головой, отыщет жемчугов»;

- игра «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотники» и «утки». «Охотники» встают в круг, пропустив внутрь круга «уток». Перебрасываясь мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые, ныряя, прячутся от мяча. Игра продолжается 2-3 минуты, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий;

- игра «Качели». Играющие встают парами спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает пара, которая больше выполнит вдохов и выдохов в воду;

- игра «Пятнашки с поплавком». Ведущий «пятнашка» старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется раньше, чем игрок принял положение «поплавок», он становится «пятнашкой» [3, с. 73].

Таким образом, успешность обучения школьников практическим навыкам плавания и степень его оздоровления будет зависеть от того, насколько четко и правильно учитель физической культуры подготовится к его выполнению. Разминка перед уроком плавания – обязательная и очень существенная часть урока, подготавливающая ребят к выполнению определённых задач в воде, обеспечивающая эмоциональный настрой и физиологическую подготовку организма к их выполнению.

ГЛАВА 3. ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

С целью определения эффективности методологии разработанных комплексов упражнений для проведения разминки был проведён педагогический эксперимент на примере плавания.

В контрольной группе занятия проводились без использования разминки.

В рамках диагностической работы на уроке плавания оценивалась техника основных плавательных движений:

- Скольжение на груди;
- Скольжение на спине;
- Движения руками при плавании кролем на груди;
- Движения руками при плавании кролем на спине;
- Движения ногами при плавании кролем на груди;
- Движения ногами при плавании кролем на спине;
- Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди;
- Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине;
- Повороты при плавании кролем.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Таким образом, в ходе работы фиксировались достижения учащихся по результатам за все выполненные упражнения (10), соответствующие следующим уровням:

- 40-50 баллов – высокий уровень
- 25-39 баллов – средний уровень
- менее 25 баллов – низкий уровень

3.1 Анализ результатов проведения диагностической работы

Итак, в рамках констатирующего эксперимента осуществлялась диагностическая работа, направленная на оценивание техники движений младших школьников на уроке плавания без специально организованной разминки. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

В ходе работы младшие школьники, участвующие в эксперименте показали следующие результаты (табл. 1):

Таблица 1

Уровень владения навыками плавательных движений

Контрольная группа

	Общее количество баллов	Уровень развития навыков плавания
1	31	средний
2	23	низкий
3	29	средний
4	30	средний
5	42	высокий
6	36	средний
7	37	средний
8	19	низкий
9	22	низкий
10	17	низкий
11	26	средний
12	29	средний
13	32	средний
14	23	низкий
15	19	низкий
16	21	низкий
17	25	средний
18	18	низкий
19	20	низкий

20	27	средний
----	----	---------

Как видим, на уроке плавания, который осуществлялся без проведения специально организованной разминки лишь 5 % детей показали высокий уровень владения навыками техничного плавания и усвоенными умениями. Эти дети практически не допускают ошибок при выполнении плавательных движений. 50% испытуемых продемонстрировали средний уровень владения требуемыми навыками, что выражается в незначительном допуске ошибок при реализации плавательного упражнения. Практически половина детей – 45 % обнаруживают на данном этапе низкий уровень овладения техникой основных плавательных движений (Рис.1).

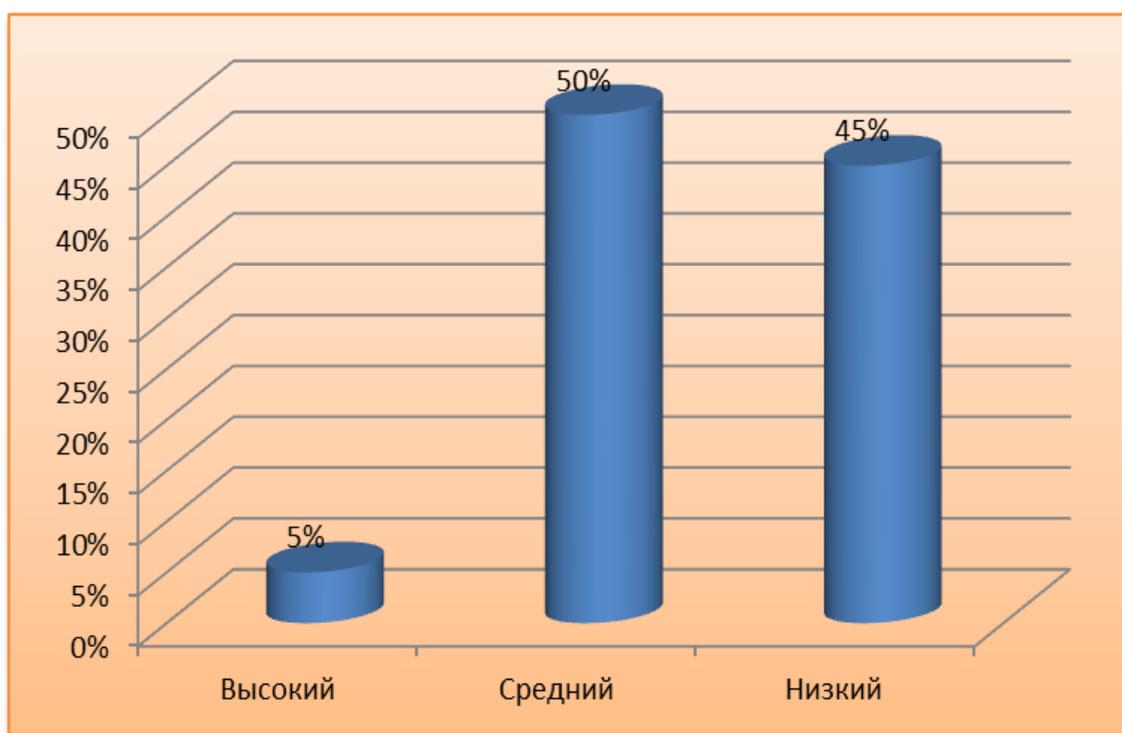


Рис. 1. Уровень овладения техникой основных плавательных движений

К наиболее существенным ошибкам, которые дети допускают в ходе занятия, как правило, относятся: неполный гребок, высокий подъём головы, недостаточная работа ног, отставание предплечья и кисти во время гребка, неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох), далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка

во время поворота. Отметим, что многих допущенных ошибок можно избежать при условии достаточной разминки тела перед уроком плавания.

Также на данном этапе исследования мы анализировали спортивную игровую деятельность младших школьников. Предполагалось, что без организации целенаправленной разминки перед игрой результаты детей будут не очень хорошими. Наблюдение осуществляли в ходе проведения спортивной игры «пионербол» на параллели четвертых классов. По результатам наблюдения получили следующие результаты: из трех проведенных игр во всех трех командах потерпела поражение. Дети в большинстве своем играли вяло, «раскачиваясь» лишь к концу игры. Степень активности игроков в составе команды очень низкая, командная сплоченность «оставляет желать лучшего».

В целом, по результатам констатирующего этапа исследования можем отметить, что командная игровая спортивная деятельность находится на низком уровне, а в части уровня владения навыками техники плавания дети обнаруживают преимущественно средний и низкий уровни.

Таким образом, мы считаем целесообразным проведение формирующего эксперимента с применением комплекса разминочных упражнений для детей, реализующих разнообразные виды спортивной деятельности.

3.2 Разработка и внедрение комплекса разминочных упражнений в учебную деятельность детей. Выявление эффективности.

Результаты констатирующего этапа опытно-практической работы свидетельствуют о необходимости проведения дополнительной, специально организованной работы, направленной на осуществление различных видов спортивной деятельности с детьми с применением специально организованной разминки, регулярное проведение которой обеспечило бы эффективный процесс физического развития младших школьников.

В качестве разминки в рамках опытно-практической работы предлагается использование общеразвивающих упражнений (ОРУ). Ценность

ОРУ объясняется тем, что они легко дозируются, позволяют направленно и избирательно воздействовать на определённые группы мышц. Систематическое выполнение правильно подобранных упражнений значительно способствует повышению уровня здоровья занимающимся, улучшению обмена веществ, работе органов кровообращения, дыхания, пищеварения, укреплению опорно-двигательного аппарата. Нужно особо отметить благотворное влияние ОРУ на формирование правильной осанки школьников, а также на исправление её недостатков (сутуловатость, сколиозы и т.д.). Несомненно, в деятельности преподавателя физического воспитания знания, умения и навыки, связанные с использованием такого универсального средства, как ОРУ, должны занимать существенное место. Грамотное применение ОРУ в занятиях с различными контингентами предполагает:

- владение большим количеством конкретных упражнений (умение показать, терминологических назвать);
- знание характера каждого упражнения, его направленности;
- умение составлять комплексы упражнений в зависимости от задач;
- умение обучать и проводить занятия ОРУ различными способами (по рассказу, по показу, по заданию, игровым способом и др.);
- владение методами организации занятий ОРУ;
- умение дозировать нагрузку в связи с состоянием занимающихся решаемыми задачами.

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

Подбор упражнений для разминочного комплекса в рамках опытно-практической работы (Приложение) осуществлялся в соответствии со следующими правилами:

Упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Это особенно важно учитывать при составлении комплексов утренней гимнастики, спортивной разминки, в которые необходимо включать упражнения с участием в движениях всех частей тела. Чередовать упражнения необходимо по определенной схеме, составляющей одну серию,

к примеру, «руки-ноги-туловище». Навсегда установленных правил быть не может, так как очень обширен круг задач, решаемых с применением ОРУ.

Наряду с разносторонним воздействием на организм занимающихся ОРУ должны подбираться с учётом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Комплексы ОРУ, составленные с учётом локального воздействия, типичные для занятий атлетической и основной гимнастикой. Эти же правилом руководствоваться при составлении комплекса упражнений производственной и лечебной гимнастики.

Правило «прогрессирования», широко используемое в спорте реализуется также при составлении комплекса ОРУ в форме «нарастания» эффекта от применения упражнения за счёт увеличения амплитуды и скорости движений, степени напряжения, количеством повторений. Это проявляется и в ходе выполнения одного упражнения, и одного или нескольких комплексов ОРУ. Каждое упражнение может усиливаться за счёт дополнительных действий. Нарастание нагрузки в комплексе ОРУ достигается включением более интенсивных упражнений в последующие серии и увеличением количества повторений. Постепенное привыкание (адаптация) к нагрузке от занятия к занятию при неизменном комплексе ОРУ свидетельствует о благотворном действии упражнений на организм и требует изменение комплекса в сторону его усложнения.

Гимнастический метод проведения ОРУ отличается строгой регламентацией движений, которая достигается с помощью четких указаний на исходное положение, направление и амплитуду движения и характер их выполнения. При подборе упражнений надо соблюдать правило гимнастической регламентации упражнений. К примеру, при наклонах вперед важно уточнить положение ног, так как при положении ног вместе или врозь, носками наружу или при параллельных стопах эффект будет различным. Меняется характер упражнения и от того, медленно или быстро выполняется наклон. За основу должны стать следующие упражнения и их

разновидности: Подтягивание с выправленными прогибанием тела. Круговые движения руками. Приседания. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону и круговые движения. Наклоны и круговые движения головы. Упор лежа и отжимание в упоре лежа. Поднимание ног в положении сидя и лежа (или туловища при закрепленных ногах). Махи ногами вперед, назад и в сторону. Прыжки (подскоки) многократные. Ходьба и бег на месте.

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по разделениям:

Способ обучения по показу. Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стой!» Она подаётся вместо следующего счёта. При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

Способ обучения по рассказу. Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться- присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

Способ обучения по подразделениям. Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счёт изменения:

- числа упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ оно может быть разным);
- содержания упражнений (движения отдельными частями тела оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения с работой многих мышечных групп, силовые упражнения и упражнения на выносливость воздействуют сильнее, чем упражнения на гибкость);
- интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
- количество повторений (при проведении несложных ОРУ, укладываемых в счёт «1-4» или «1-8» под музыку, как правило, каждое упражнение повторяют 4, 8, 12 или 16 раз.);
- темпа (быстрее, темп упражнений как правило более нагрузочен);
- исходное положение (одно и то же упражнение с разными исходными положениями оказывают различную нагрузку).

От занятия к занятию нагрузку также следует постепенно повышать, регулируя её за счёт тех же факторов и количества дней занятий в неделю. Дыхание тесно связано с движениями. Глубина и частота дыхания должны соответствовать потребностям организма в данный момент. Это сложная физиологическая функция организма осуществляется автоматически, хотя возможно и произвольно в акт дыхания. Для здоровых людей не имеет значение, когда делать вдох и выдох, не вредны и моменты кратковременного натуживая. По мере возможности необходимо сочетать темп движений с дыханием. При расширении грудной клетки при движениях руками в стороны, разгибания туловища рекомендуется делать вдох, а при сгибаниях, наклонах – выдох.

Эмоциональный фон, особенно при занятиях с детьми, имеет большое значение, рекомендуется ОРУ игровым способом. Многие подвижные игры

насыщенными движениями, которые можно упорядочить и использовать как ОРУ (ходьба, бег, приседание, подскоки, наклоны и т.д.)

Соревновательный метод проведения ОРУ также повышает эмоциональный тонус занимающихся. С этой же целью ОРУ проводятся в различных построениях и с перестроениями: в шеренге, колонне, кругу, в сомкнутом и разомкнутом строю, в движении в парах и тройках. Особенно полезны ОРУ на воздухе (в парке, в лесу и на пляже).

Предполагаем, что проведение выше описанной опытно-практической работы будет способствовать более эффективному процессу физического развития у детей младшего школьного возраста.

С целью выявления эффективности проделанной работы, была проведена повторная диагностика. Были использованы такие же диагностические приемы и методы, как и на констатирующем этапе эксперимента.

Данные, полученные в результате проведения повторной диагностики, помещены в таблицу 2.

Таблица 2

Уровень владения навыками плавательных движений

	Уровень развития навыков плавания (без разминки)	Уровень развития навыков плавания (с разминкой)
1	Средний	высокий
2	Низкий	средний
3	Средний	средний
4	Средний	высокий
5	Высокий	высоки
6	Средний	средний
7	Средний	высокий
8	Низкий	средний
9	Низкий	средний
10	Низкий	средний
11	Средний	высокий
12	Средний	средний
13	Средний	высокий
14	Низкий	средний

15	Низкий	средний
16	Низкий	средний
17	Средний	высокий
18	Низкий	средний
19	Низкий	средний
20	Средний	высокий

Как видим, в рамках повторной диагностики преобладающее большинство детей – 60 % показывают средний уровень овладения техникой основных плавательных движений, 40 % детей продемонстрировали показатели высокого уровня. Отметим, что в ходе повторной диагностики показателей низкого уровня не выявлено (Рис.2).

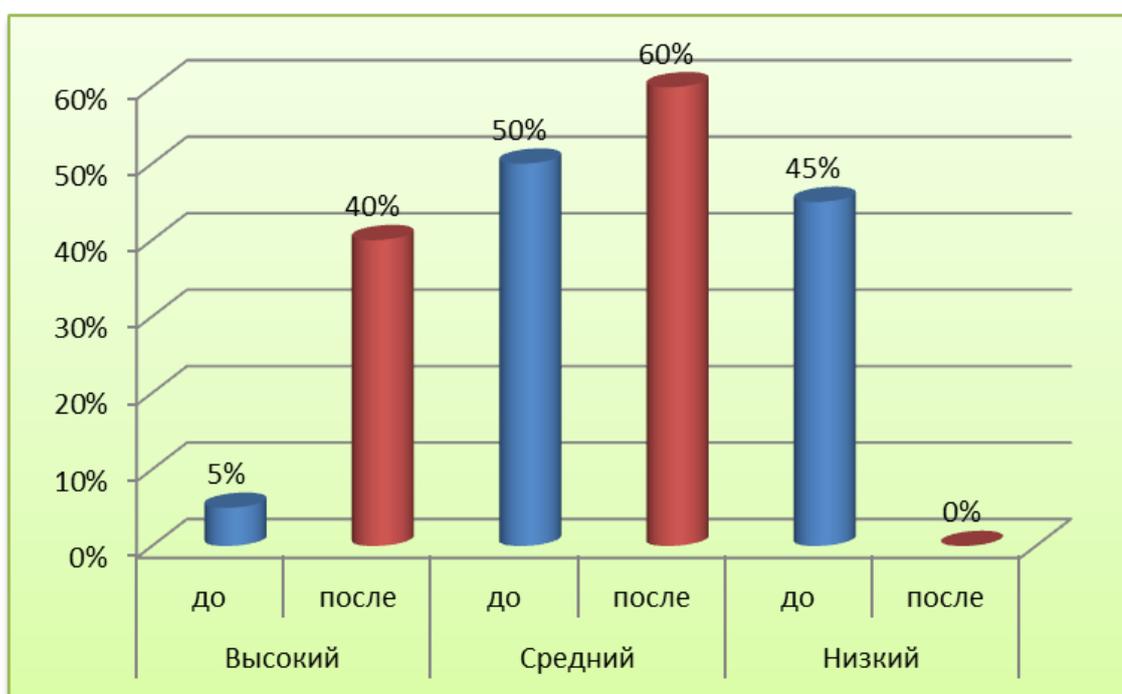


Рис. 2. Уровень овладения техникой основных плавательных движений после формирующего эксперимента

Как видим, после проведенной опытно-практической работы мы можем наблюдать динамику эффективности проведения учебного процесса. Использование в ходе работы целенаправленной и специально организованной разминки обеспечивает наличие более высоких результатов физической деятельности младших школьников. В ходе разминки, помимо выполнения общей разминочной цели, дети настраиваются на занятие физкультурой или проведение спортивной игры, активизируются,

нацеливаются на результат. Таким образом, можем отметить, что проведение специально организованной и спланированной разминки оказывает влияние на эффективность проведения учебного процесса

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что функциональные изменения, происходящие в организме на уроках физической культуры, можно регулировать при помощи разминки.

На уроках физического воспитания разминка проводится во вводной части занятий. Общей задачей разминки является повышение работоспособности организма. Разминка помогает поддерживать на необходимом уровне оптимальную возбудимость коры больших полушарий и сокращает период вработывания организма; при этом повышается обмен веществ, учащается дыхание, усиливается кровообращение, улучшается кровоснабжение мышц, а также эластичность суставно-связочного аппарата, что является важной профилактикой его повреждений. Во время разминки организм разогревается, температура тела может повышаться, оставаясь несколько повышенной в течение 20–30 минут после разминки.

Таким образом, разминка, безусловно, – одна из важных частей урока, поэтому главная задача учителя на этом этапе – доступно и наглядно показать то или иное упражнение, объяснить его физиологический смысл и последовательность работы. Разминка должна соответствовать физиологическим закономерностям обменных процессов в организме, целям и задачам урока, создавать эмоциональный фон для последующей работы.

Разминка по интенсивности и длительности может иметь самый разнообразный характер. Длительность разминки в зависимости от видов спорта и специальных задач.. Принято различать общую и частную разминку.

Общая разминка имеет своей целью поднятие общего функционального состояния организма в целом на оптимальный уровень работоспособности. Частная, или специфическая, разминка преследует цель приблизить характер

упражнений к особенностям предстоящей учебной деятельности. Воздействие занятий на организм лучше всего проследить с точки зрения ее влияния на отдельные системы и органы.

Передовая практика доказывает, что разминка не является самостоятельной частью занятия, а служит составным звеном единого педагогического процесса, выступающего во взаимосвязи как с другими частями одноразового занятия, так и в цепи многократных занятий.

Отход от общепринятой схемы разминки открывает широкую дорогу творческому ее проведению, позволяет целесообразно использовать время, отведенное на нее, и преодолевать методические штампы.

С целью определения эффективности проведения учебного процесса без использования разминки было организовано наблюдение за ходом занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста. В целом, по результатам констатирующего этапа исследования можем отметить, что дети обнаруживают преимущественно средний (50%), низкий (45%), высокий (5%) уровни освоения техники основных плавательных движений.

Результаты констатирующего этапа и опытно-практической работы свидетельствуют о необходимости проведения дополнительной, специально организованной работы с применением специально организованной разминки, регулярное проведение которой обеспечило бы эффективный процесс физического развития младших школьников.

Как видим, после проведенной опытно-практической работы мы можем наблюдать динамику повышения эффективности проведения учебного процесса (60 % детей показывают средний уровень овладения техникой основных плавательных движений, 40 % детей продемонстрировали показатели высокого уровня). Показателей низкого уровня не выявлено. Использование в ходе работы целенаправленной и специально организованной разминки обеспечивает наличие более высоких результатов физической деятельности младших школьников. В ходе разминки, помимо выполнения общей разминочной цели, дети настраиваются на

занятие физкультурой, активизируются, нацеливаются на результат. Таким образом, можем отметить, что проведение специально организованной и спланированной разминки оказывает влияние на эффективность проведения учебного процесса младших школьников на уроках физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка [Текст]: методика преподавания / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 182 с.

2. Брехов, А.А. Роль разминки на уроке физкультуры [Электронный ресурс] / А.А. Брехов. – Режим доступа: <http://pedagogsaratov.ru/a-a-brehov-rol-razminki-na-uroke-fizicheskoy-kulturyi/>. Дата обращения 12.02.2013 г.

3. Булгакова, Н.Ж. Как научить детей плавать [Текст]: учеб. пособие / Н.Ж. Булгакова. – М.: Просвещение, 2001. – 156 с.

4. Васильев, В.С. Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию [Текст] / В.С. Васильев, Б.Н. Никитский. – М.: Просвещение, 1999. – 164 с.

5. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / А.А. Васильков. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2008. – 381 с.

ГУДЕНКО, В.В. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ [ТЕКСТ]: (НА ПРИМЕРЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ГИМНАСТИКЕ) / В.В. ГУДЕНКО, С.В. ТВЕЛЕНЕВ // СПОРТ В ШКОЛЕ: МЕТОД. ЖУРНАЛ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И ТРЕНЕРОВ. – 2011. – №4. – С. 17–21.

6. Доброхотов, В. Тай-бо – нестандартная разминка [Электронный ресурс] / В. Доброхотов // Первое сентября. – 2009. – №16. – Режим доступа: http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901601. Дата обращения 08.02.2013 г.

7. Еремеева, Л. Научите ребёнка плавать [Текст]: Программа обучения плаванию детей / Л. Еремеева. М.: Детство-Пресс, 2005. – 126 с.

8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст]: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. – М.: Академия, 2002. – 520 с.
9. Журавин, М.Л. Гимнастика [Текст] / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков. – 2-е изд. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
10. Зачем нужна физическая разминка перед тренировкой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.allbest.ru/>. Дата обращения 16.02.2013 г.
11. Ильин, Е.П. Психофизиология состояния человека [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 412 с.
12. Кизиляева, Е.Ю. Обеспечение безопасности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях [Текст] / Е.Ю. Кизиляева, Т.В. Барышникова, Н.И. Безбородов // Молодой ученый. – 2012. – №3. – С. 492–496.
13. Лепешкин, В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1–11 классы [Текст]: метод. пособие / В.А. Лепёшкин. – М.: Дрофа, 2006. – 212 с.
14. Лыжная подготовка в школе: учеб.-метод. пособие [Электронный ресурс] / Н.В. Кожемяко и др. – Сураж, 2012. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/uchebno-metodicheskoe-posobie-lyzhnaya-podgotovka-v-shkole>. Дата обращения 19 февраля 2013 г.
15. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физическая культура в школе. – 2008. – №1. – С. 34-39.
16. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике [Текст] Ю.В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 225 с.
17. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов [Текст]: пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006. – 125 с.
18. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]: справочно-метод. пособие. – М.: АСТ; Астрель, 2003. – 336 с.

19. Назарова, С.В. Особенности организации и содержание занятий по физической культуре для учащихся 5–7-х классов [Электронный ресурс] / С.В. Назарова // Первое сентября. – 2009. – №16. – Режим доступа: http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901601. Дата обращения 10.02.2013 г.

20. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Просвещение, 1998. – 314 с.

21. Никифоров А.А. Планирование занятий по плаванию в образовательных учреждениях [Электронный ресурс] / А.А. Никифоров. – Режим доступа: http://ipkps.bsu.edu.ru/source/metod_sluzva/sport/09/sbornik_metod.pdf. Дата обращения 12.02.2013 г.

22. Огородников, Б.И. Подготовка к старту. Разминка [Электронный ресурс] Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. – Режим доступа: <http://www.people.nnov.ru/>. Дата обращения 10.02.2013 г.

23. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров. – М: Владос, 2003. – 178 с.

24. Практикум по легкой атлетике [Текст]: учебное пособие /авт.-сост. О.Н. Бобина, И.Н. Родичев. – Томск: Изд-во Томского политехнич. ун-та, 2009. – 112 с.

25. Предстартовое состояние и разминка перед игрой [Электронный ресурс]. – <http://www.dokaball.com/trenirovki1/fizicheskay-podgotovka1/razminka>

1/290-razminka. Дата обращения 08.02.2013 г.

26. Ридлер, Г. Зачем нужна разминка перед бегом [Электронный ресурс]: Опубликовано 15.01.2013 / Г. Ридлер. – Режим доступа: <http://shas-live.com/dvigenie-zhizn/razminka-pered-begom>. Дата обращения 10.02.2013 г.

27. Роль и значение разминки в физическом воспитании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/theory/razminka/celi-i-zadachi.html>. Дата обращения 19.02.2013 г.

28. Рыбалов, Ю.В. Сборник лекций по гимнастике для студентов средних проф. учеб. заведений специальности 050720 Физическая культура [Текст]: учеб.-метод. пособие / Ю.В. Рыбалов, С.И. Рыбалова – Сураж, 2011. – 130 с.

29. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст]: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – 2-е изд. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.

30. Спортивные игры [Текст]: учебник / под общ. ред. Ю.И. Портных. – 4-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 336 с.

31. Степанов, А.Е. Особенности специальной разминки гимнастов на соревнованиях в зависимости от их индивидуально-типологических различий [Электронный ресурс] / А.Е. Степанов, Л.Э. Пасмурова. – Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/202/>. Дата обращения 22.02.2013 г.

32. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений [Текст] / Е. Талага; пер. с польского. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.

33. Учебник тренера по легкой атлетике [Текст] / под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 480 с.

34. Физиологические классификации физических упражнений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/физиологические-классификации-физич/>. Дата обращения 14.02.2013 г.

35. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1–11 кл. [Текст] / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005. – 96 с.

36. Фомин, Н.А. Физиология человека [Текст]: учеб. пособие / Н.А. Фомин. – М.: Просвещение, 1995. – 351 с.

37. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 8-е изд. – М.: Академия, 2010. – 479 с.

38. Юрасова, О. Легкоатлетическая разминка [Электронный ресурс]: фрагмент урока в 6–7 классах / О. Юрасова. – Первое сентября. – 2009. –

№16. – Режим доступа:
http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901601. Дата обращения
16.02.2013 г.

39. Янковская, Т. Гимнастика для старшеклассниц [Электронный ресурс] / Т. Янковская // Спорт в школе. – 2009. – 15 февр. – Режим доступа:
<http://bmsi.ru/doc/256256c7-43e9-4a00-a4dc-2faefea8f27a>. Дата обращения
14.02.2013 г.

Комплекс физических упражнений для разминки на уроке легкой атлетики

Исходное положение - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

- 1-4. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево
- 5-6. Руки к плечам. Вращение плечами вперед
- 7-8. Вращение плечами назад
9. Руки перед грудью. Рывок.
10. Руки в стороны. Рывок.
11. Руки перед грудью. Рывок.
12. Поворот туловища вправо, руки в стороны. Рывок.
13. Руки перед грудью. Рывок.
14. Поворот туловища влево, руки в стороны. Рывок.
15. Правая рука вверх, левая вниз. Рывок.
16. Левая рука вверх, правая вниз. Рывок.
17. Наклон к носку правой ноги.
18. Наклон к полу.
19. Наклон к носку левой ноги.
20. Прогиб назад.
21. Наклон туловища вправо из исходного положения.
22. Наклон туловища влево из исходного положения.
23. Присесть.
24. Встать.
25. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок правой ноги отставлен.
26. Прогиб туловища назад, руки вверх в замок, носок левой ноги отставлен.
- 27-28. Прыжки на правой ноге.
- 29-30. Прыжки на левой ноге.
- 31-32. Прыжки на двух ногах.

Примерный комплекс зарядки-разминки для бегунов

1. Ходьба на прямых ногах попеременно на всей ступне и на носках, задевая коленом за колено – 15-20 секунд.
2. Ходьба с высоко поднятыми коленями – 10-15 секунд.
3. Опираясь носками на брусок (высота 8-10 см), пятками на землю, подниматься вверх, отрывая пятки от пола – 20-60 секунд. Затем расслабить, то есть встряхнуть, поочередно правую и левую ногу – 10-15 секунд.
4. Сидя, скрестив ноги, взяться за правый носок левой рукой, а правой за пятку и покрутить стопу вправо и влево. Выполнить по 15-20 секунд для каждой ноги. Повторить 2-3 раза.
5. Лежа на спине на твердой основе, ноги вместе, руки в стороны, подтянуть руками левое колено к груди и прижать его, затем отпустить. Повторить 6-20 раз каждой ногой
6. Сидя, потереть колени руками круговыми движениями – 10 секунд.
7. Лежа, расслабленно выполнить круговые движения ногами – «велосипед» – 20-30 секунд.
9. Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой, приподнять ноги на 3-5 см. Отвести их влево до отказа, затем вправо. Повторить 6-20 раз в каждую сторону
10. Велосипед» – 15-20 секунд.

В состав специальной части входят такие упражнения как бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, бег в шаге, легкие прыжки.

Вершиной спортивной разминки в легкой атлетике являются ускорения. Ускорения - это быстрый бег на коротком отрезке до 100 метров. Причем ускорения делаются без особой натуги, ведь их цель, как и всей разминки в целом, подготовить организм к

нагрузке. Лучше первые пару ускорений делать вообще не быстро, а на каждом следующем отрезке увеличивать скорость.

Примерный комплекс разминки на уроках гимнастики

Разминка

Ходьба по периметру зала (обычная);
ходьба гимнастическим шагом;
ходьба с поочередным сгибанием и разгибанием рук;
волнообразные движения рук.

Упражнения для укрепления осанки

Ходьба на носках, руки «в замок» вверх;
ходьба на пятках, руки к плечам;
шаг вальса, шаг польки, руки на пояс.

Подводящие упражнения к выполнению основной задачи урока

Ходьба по скамейке в глубоком приседе;
шаг польки;
шаг «ручейком» (см. далее);
присед – поворот на 180°; встать;
присед – поворот (руки вниз) – продолжение ходьбы;
два прыжка со сменой ног и продвижением вперед.

Упражнения в беге

на носках;
галопом;
полька.

Примерный комплекс разминки на уроках лыжной подготовки

№ п/п	Подготовительная часть урока	дозировка	Организационно – методические указания
	<p>Построение, рапорт, приветствие. Сообщение задач урока. Выход на учебный круг</p> <p>Разминка на лыжах: А) пройти на лыжах разминочный круг скользящим шагом без палок. Б) пройти разминочный круг на лыжах с палками, используя ранее изученные движения. В) пройти на лыжах разминочный круг с максимальной скоростью, используя любой лыжный ход.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, ноги врозь, вращать руками в плечевом суставе вперед, назад. 2. Стоя, ноги врозь, правая рука вверх, левая – вниз. Отведение рук назад. 3. Стоя ноги врозь руки за голову в замок. Повороты туловища влево, вправо. 4. Стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед руки в стороны. Повороты влево, вправо. 5. Приседание с опорой на лыжные палки. 6. Выпад правой/левой ногой вперед, опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног. 	<p>Всего 10 мин</p> <p>250 м</p> <p>250м</p> <p>250 м</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p>	<p>Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Соблюдать интервал во время движения 2 метра . Акцентировать внимание у детей на скольжение на 1 лыже.</p> <p>Построить детей так, чтобы сильные ученики оказались впереди.</p> <p>Все упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p>

Примерный комплекс разминки на уроках по подвижным играм

Подготовительная часть урока 15-20 мин. Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Построение, приветствие.	1 мин.	Построение в шеренгу по одному в левом верхнем углу зала (самостоятельно). Команды выполняет учитель: «Равняйтесь!» «Смирно!» «По порядку рассчитаться!» «Здравствуйте, ребята!»
2. Сообщение задач урока Развитие ловкости и координационных способностей средствами ранее разученных технических приёмов баскетбола и навыков акробатических упражнений	1-2 мин.	Проверить наличие спортивной формы, её состояние. Сделать замечания учащимся, чья форма не соответствует требованиям, предъявляемым для занятий в зале. Отметить отсутствующих. Кратко сообщить задачи урока. Дать ребятам задание: «К концу урока сформулировать, что входит в понятие ловкость, и привести примеры из жизни, где она вам может пригодиться. И ответить на вопрос: «Я – ловкий?»
3. Расчёт на 1-2	20 сек.	
4. Повороты на месте по номерам	10 сек.	Обратить внимание на технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.
5. Ходьба	10 сек.	
6. Равномерный бег	1 мин.	
<u>Бег с заданиями</u>	2-3 мин	«Класс!» «На 1 –2 рассчитаться!» Ребята, внимательно запомните свои номера, т. к. в течение урока я буду часто давать задания по группам (№1 и №2)
- По сигналу 1 номера выполняют приставные шаги правым боком, 2 номера – приставные шаги левым боком. Следующий сигнал – наоборот.	1 круг	«Первые номера направо!» «Вторые номера направо!» «Класс!» «В обход налево шагом – марш!». Задать темп подсчетом
- По сигналу 1 номера бегут спиной вперед, 2 номера без задания, по следующему сигналу наоборот.	1 круг	«Класс!» «Бегом - марш!» Бег в среднем темпе. Обратить внимание на соблюдение дистанции. Задание выполняется по сигналу.
- По сигналу 1 номера выполняют поворот на 360°, по следующему сигналу поворачиваются 2 номера.	1 круг	Приставной шаг выполнять на полусогнутых ногах, руки согнуты в локтях. Во время бега спиной вперед смотреть через плечо, сохраняя дистанцию.
- По сигналу 2 номера, обегая 1 номера, по следующему сигналу наоборот.	1 круг	Поворачиваться сначала через правое, затем через левое плечо. Обегать учащихся с внутренней стороны. Выполнять одновременно.
8. Ходьба	30 сек.	
<u>9.ОРУ в движении:</u>	1 мин	«Класс!» «Шагом – марш!» Ходьба с восстановлением дыхания.
ходьба с круговыми движениями кистей, сомкнутых в замок.	10 сек.	Задания выполняется по кругу, в колонне по одному, в движении шагом. Дистанция 1 м. Спина во всех упражнениях прямая.
ходьба с волнообразными		«Кисти в замок ставь!» «Круговые движения

<p>движениями рук, сомкнутых в замок.</p> <p>ходьба с круговыми движениями кистей наружу и внутрь.</p> <p>ходьба с круговыми движениями рук в боковой плоскости.</p> <p>ходьба с размашистыми движениями рук.</p> <p>- перестроение из одной колонны в две.</p> <p><u>0. ОРУ и на развитие ловкости и координационных способностей с баскетбольным мячом:</u></p> <p>- И.п – ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Вращение мяча вокруг шеи сначала вправо, затем влево с обязательным наклоном головы вперёд назад.</p> <p>- И.п - ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди. Выпрямление рук вперёд. Сгибание в и.п.</p> <p>- И.п – ноги на ширине плеч, мяч перед собой, в согнутых руках. Вращение мяча вокруг туловища сначала вправо, затем влево.</p> <p>- И.п - ноги на ширине плеч, мяч на уровне груди в прямых руках. Поочерёдное сгибание и разгибание рук с переносом мяча то на одну кисть, то на другую.</p> <p>- И.п. – ноги шире плеч, мяч за головой.</p> <p>наклон в сторону, мяч вверх.</p> <p>- И.п.</p> <p>То же в другую сторону.</p> <p>- И.п. – ноги шире плеч, мячверху.</p> <p>наклон вниз вперед к правой ноге</p> <p>- И.п.</p> <p>То же к другой ноге.</p> <p>И.п. – стоя в наклоне вперёд, мяч в опущенных руках на уровне голени. Вращение</p>	<p>10 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>7 –9 мин</p> <p>10-12 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>16-20 раз</p> <p>16-20 раз</p> <p>6-10 раз</p> <p>6-10 раз</p> <p>16-20 раз</p>	<p>кистями – начинай!» В быстром темпе, под счёт 1-2.</p> <p>То же и.п. «Волнообразные движения кистями – начинай!»</p> <p>«Кисти в кулак!» «Круговые движения 4 наружу, 4 внутрь – начинай!» Под счёт 1-4</p> <p>«4-круговых движения руками вперёд, 4-назад – начинай!». Руки прямые.</p> <p>«Правую руку вверх ставь!»</p> <p>«Отведение прямых рук назад начинай!»</p> <p>Максимальная амплитуда, шаги широкие.</p> <p>В движении каждый берет баскетбольный мяч, несёт его у правого бедра. «Класс!» «Налево через середину в колонну по 2 - марш!» Интервал и дистанция 2 м.</p> <p>«Направляющий на месте!» «Класс стой!» «Налево!» «Ребята, начинаем выполнять ОРУ с мячом, совместно с упражнениями на развитие ФК, каждое упражнение будет выполняться в своём темпе, внимательно слушаем задания» Если задания выполняются в соревновательном режиме, то после окончания задания поднять руки с мячом вверх. За каждую победу начисляется 1 бал. По окончании выполнения всех упражнений подсчитать выигранные баллы.</p> <p>Выполнять в медленном темпе, следить, чтобы вращение было вокруг шеи и с обязательным перехватом рук и наклоном головы вперёд - назад, спина прямая</p> <p>Упражнение выполняется в соревновательном режиме. Руки выпрямлять полностью, локти не разводить. (20 раз сильные ученики)</p> <p>Упражнение выполняется в соревновательном режиме. Обязательно выполнять передачу мяча из одной руки в другую, не касаясь тела. (20 раз сильные ученики)</p> <p>В соревновательном режиме. Локоть в сторону не отводить, руку выпрямлять до конца. Обязательно переносить вес мяча на кисть.</p> <p>В медленном темпе. Обратить внимание на глубокий наклон. Спина прямая, живот втянут.</p> <p>В медленном темпе растягивая мышцы спины и задней поверхности бедра.</p> <p>В соревновательном режиме. Ноги прямые, ног мячом не касаться.</p>
--	---	---

мяча вокруг голени.
Перестроение в пары

Подвести итоги разминки
«Вторые номера кругом»

ФУТБОЛЬНАЯ РАЗМИНКА

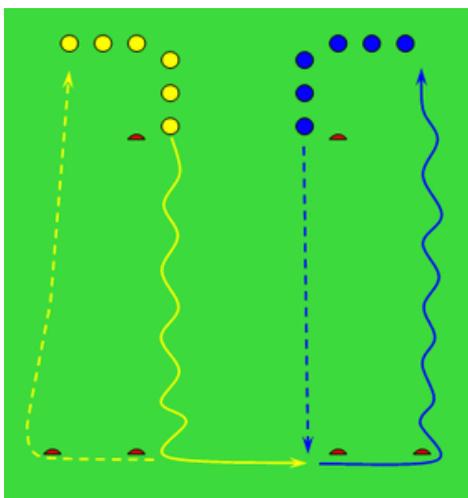
Категория: Индивидуальная разминка в двух линиях.

Возраст: от 10 до 18 лет.

Цель: подготовка организма к нагрузке в упражнениях на координацию с мячом и без него.

Инвентарь: 6 красных фишек.

Поле для разминки – 20 × 20 м.



Игроки расположены в двух линиях, у одной линии находятся мячи. Игроки выполняют упражнения в беге трусцой (желтая группа с мячами, синяя группа без

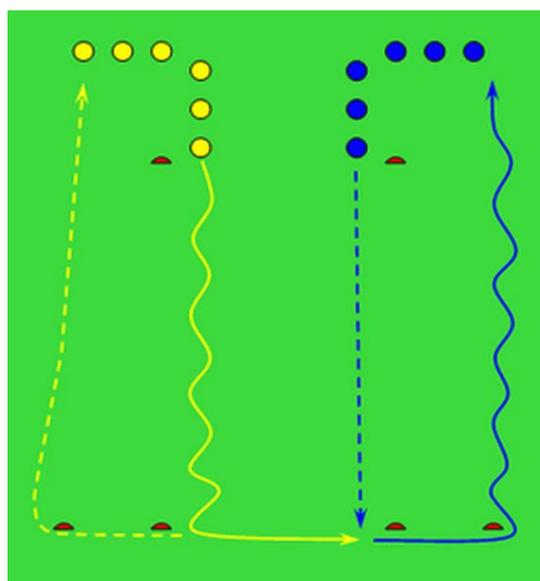
мячей) до красных стоек. Там происходит передача мячей второй линии и возвращение игроков боком с изменением ролей и упражнений.

Примерные упражнения в группах:

- вращение обеих рук в беге трусцой + дриблинг мяча
- бег трусцой спиной вперед с махом рук в стороны + переключивание мяча из руки в руку вокруг бедер
- скиппинг А + переключивание мяча под поднятой согнутой в колене ногой
- приставной шаг с махом рук вверх и вниз + ведение мяча с махом рук в стороны
- перекрестный шаг + перекатывание мяча в положении боком.

Советы:

- игроки начинают упражнения одновременно в обеих линиях;
- выполняют по два повторения со сменой линии после каждого повторения;
- тренер определяет способ передачи мяча возле красных фишек;
- применять упражнения на общую физическую подготовку с использованием мяча в беге трусцой, а также упражнения на технику и чувство мяча;



- размер поля должен соответствовать количеству игроков (укорачивание перерывов для отдыха после возврата в линию).

Примерный комплекс разминки на уроках плавания
(общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше)

Содержание подготовительной части урока на суше	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>1. Построение, приветствие. 2. Сообщение задач урока. Общеразвивающие упражнения 1. Ходьба и бег в спокойном темпе 3-4 минуты 2. И.П. основная стойка (ноги вместе, руки опущены вниз вдоль бедер): - шаг в сторону, руки к плечам; - подняться на носки, руки вверх; - опуститься, руки вниз; - приставить ногу через сторону вниз. 3. И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти сжаты в кулак. - «Боксирование» поочередно правой и левой руками вперед. 4. И.П. ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо и влево. 5. И.П. ноги вместе. Приседания (присесть – руки вытянуть вперед; встать – руки опустить вниз вдоль бедер).</p>	<p>3-4 мин. По 10 раз</p>	<p>Вступительные слова учителя: Разминка нужна для подготовки всех систем нашего организма для последующей деятельности. Она усиливает эффективность наших действий и снизит вероятность получения травм. Все упражнения делаются на 4 счета.</p>
<p>Имитационные движения ж) И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Круговые движения туловищем влево – вправо з) И.П. лечь лицом вниз, прогнуться и развести руки в стороны. «Чайка машет крыльями». Плавные движения головой и плечами вверх-вниз, а руками выполнять махи, словно чайка крыльями. и) И.П. ноги вместе. Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. «Мельница вперед». Поочередное вращение рук вперед, большим пальцем касаться бедра, руки прямые, как палки (начинать медленно с постепенным ускорением движений). «Мельница» – основное подводящее упражнение при плавании кролем на спине, поэтому необходимо научиться делать его особенно хорошо. к) И.П.прежнее. «Мельница назад».</p>	<p>Повторить 6-8 раз. Выполнять 1 мин. По 10-12 раз в каждую сторону. После 5-7 махов отдохнуть. Повторить 2-3 раза. Выполнить 20 раз</p>	<p>Упражнения выполняются в колонне, а затем в шеренге, по одному. Обратить особое внимание на правильность выполнения упражнений, восстановление дыхания. Следить за правильным дыханием.</p>

