

ББК 75.116

К-63

КОМПЛЕКСНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. – Организационно-методическое пособие / Под общей редакцией к.п.н., доцента, член-корр. МАНПО, директора ГУ ИАЦРФКиС ЛО Е.А.Полынской.– Липецк: ГУ «ИАЦРФКиС ЛО».– 2007.– 30 с.

В методической разработке «Комплексные формы физической культуры» из серии «Непрерывное профессиональное физкультурно-спортивное, педагогическое образование» представлены общая характеристика форм организации занятий по физическому воспитанию, функции, планирование, методические принципы подготовки и проведения внеурочных форм занятий по физической культуре, а также спортивных мероприятий с населением.

Материал предназначен для специалистов сферы физической культуры и спорта.

Руководители проекта:

Дементьев В.В., начальник Управления ФКСиТ администрации Липецкой области;

Полынская Е.А., кандидат педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной Академии непрерывного педагогического образования, директор ГУ «ИАЦРФКиС ЛО»

Составитель:

Черных Е.В., кандидат педагогических наук, доцент ЛГПУ, зам. директора ГУ ИАЦРФКиС ЛО.

Рецензент:

Николаева Н.И., к.п.н. доцент, зам.директора института повышения квалификации переподготовки кадров РГУФКа.

Технический редактор:

Гулевская Е.С., зав. сектором ГУ ИАЦРФКиС ЛО.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	3
1. Общая характеристика форм организации занятий.	5
2. Функции физической культуры.	6
3. Общая характеристика занятий неурочного типа.	7
4. Формы занятий физическими упражнениями.	11
4.1. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.	11
4.2. Формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста.	14
4.3. Внеурочные формы физической культура студентов.	16
4.4. Физическая рекреация для взрослых.	19
5. Понятие о планировании, его виды и содержание.	24
6. Методические принципы подготовки и проведения спортивных мероприятий.	27
7. Физкультурные праздники.	29
Список использованной литературы.	30

ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья является основной в системе безопасности любого государства, в том числе и в России. Забота о здоровье нации – одно из приоритетных направлений Правительства Российской Федерации. Физическая культура и спорт рассматривается как одно из действенных и необходимых средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека. Данное направление зарегламентировано законодательной базой Российской Федерации. Достаточно вспомнить Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. № 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в российской Федерации на 2006-2015 годы», а также региональные и местные законодательные акты.

Сфера физической культуры и спорта оказывает все более активное влияние на развитие общества в условиях происходящих в нем технологических и информационных преобразований. Основными задачами сферы физической культуры и спорта являются создание условий для увеличения охвата населения нашего региона разными формами физкультурно-спортивной деятельности, сохранение и укрепление их здоровья.

Реализация этих задач потребует: развития вариативных форм организации физкультурного воспитания; дальнейшего укрепления материально-технической базы образовательных и спортивных учреждений; улучшения учебно-методического оснащения образовательно-воспитательного процесса.

Одно из эффективных направлений внедрения средств физической культуры как средство укрепления и сохранения здоровья – это развитие массового спорта. В официально организованной практике физического воспитания и самостоятельном физкультурном движении сложились разнообразные формы занятий.

Как показывают исследования, дети и подростки в большинстве случаев во внеурочное время предпочитают занятия в физкультурно-спортивных клубах. Одной из форм внеклассной и внешкольной работы являются занятия в подростковых физкультурно-спортивных клубах по месту жительства, основная направленность деятельности которых, заключается в отвлечении детей от асоциальных явлений микросреды, формировании интереса к систематическим занятиям фи-

зическими упражнениями, в нравственном воспитании при активном использовании средств и методов физической культуры и массового спорта.

Специально организованные спортивно-зрелищные мероприятия различаются по характеру деятельности, масштабам и целям, являются одним из существенных методов пропаганды здорового образа жизни, одним из перспективных направлений оздоровительной работы.

Для решения поставленных задач специалистам сферы физической культуры и спорта необходимо освоить инновационные перспективы для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях, с детьми дошкольного возраста и с обучающимися в образовательных учреждениях, работниками организаций, инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения.

От внедрения и развития инновационных технологий в сфере массового спорта зависит наше будущее. Переход от локальных изменений к системным преобразованиям делает сферу физической культуры наиболее динамичной. В этом проявляется ее важнейшая опережающая функция, позволяющая соответствовать долговременным объективным потребностям общества и усиливать действенность всех остальных, в том числе и экономических, составляющих общественного прогресса. Для успешной реализации этой функции требуется качественное обновление традиционных подходов к образованию.

Данный материал мы адресуем всем, кто занимается проблемой внедрения и развития массовых форм физкультурно-оздоровительной деятельности. В современных социальных условиях каждому специалисту необходимо освоить процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков основанной на фундаментальной научно-методической базе. Необходимо помнить, что гарантией социальной стабильности, культурного и экономического развития области станет преобладание среди ее жителей людей, прошедших в системе физического воспитания процесс личностного становления.

1. Общая характеристика форм организации занятий

Целостный процесс физического воспитания любых контингентов населения практически осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное, относительно завершенное занятие физическими упражнениями является самостоятельным звеном целостного процесса и потому тесно связано с предыдущим и последующим звеньями. В целом занятия разнообразны, но все они строятся на основе некоторых общих закономерностей.

Вопросы организации занятий в педагогическом процессе физического воспитания занимают важное место в теории физического воспитания и успешное их решение во многом зависит от того, как будет организован учебный процесс. Занятия физическими упражнениями проводятся с различным контингентом в разных условиях и с разной направленностью. Они отличаются большим разнообразием. Знание основ организации занятий необходимо учителям физической культуры, тренерам по видам спорта, инструкторам, проводящим занятия в физкультурно-оздоровительных группах, и т.д.

Каждое занятие имеет свое содержание и форму.

Специфическим **содержанием** занятий в физическом воспитании является активная, направленная на физическое совершенствование, практическая деятельность занимающихся, выражающаяся в выполнении физических упражнений.

Формой занятия являются сравнительно устойчивые объединения элементов его содержания: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, регламентация отдыха, взаимоотношения занимающихся в процессе выполнения упражнения и т.д.

Очень важно в педагогическом отношении ясно представить диалектический фактор взаимосвязи содержания и формы.

Содержание определяется задачами, отражающими предмет и направленность занятий, а также характер деятельности преподавателя и занимающихся. Обязательное условие качественного проведения занятий – это соответствие формы содержанию занятий.

Например, если занятие направлено на развитие выносливости, то необходимо выбрать конкретные упражнения (содержание конкретного занятия), определить регламентацию (интенсивность, длительность, количество повторений, чередование работы и отдыха); способы организации занятий, т.е. конкретизировать форму занятий физическими упражнениями. Поэтому выносливость нельзя развить в такой форме занятия как утренняя гигиеническая гимнастика или физкультминутка. Необходимо, чтобы занятие было достаточно продолжительным, интенсивность нагрузки умеренная, работа прерывная или продолжительная, но с краткими интервалами отдыха; такой формой может быть урок или учебно-тренировочное занятие.

Для решения задач, стоящих перед физическим воспитанием (оздоровительных, образовательных и воспитательных), применяются различные формы организации занятий физическими упражнениями (прогулка, утренняя гимнастика, урок, спортивная тренировка, соревнование, физкультминутка и т.д.). По мере накопления опыта работы в области физического воспитания создавались и совершенствовались новые формы организации занятий. Все они имеют общие закономерности, которые следует учитывать.

Эти общие закономерности, или правила, позволяют педагогу и самому занимающемуся в каждом конкретном случае рационально, с наибольшей эффективностью решать поставленные двигательные задачи.

Умелое сочетание разнообразных форм занятий позволяет педагогу более

полноценно решать задачи физического воспитания и эффективно содействовать внедрению физической культуры и спорта в повседневный быт.

Сочетание и объединение различных форм занятий физическими упражнениями для физического совершенствования человека, улучшения и поддержания его здоровья и работоспособности составляет систему занятий физической культурой.

Под **системой** занятий в физическом воспитании понимается все их множество, объединенное такой взаимосвязью между собой, которая позволяет достичь поставленной цели.

Единицей системы занятий в физическом воспитании является недельный режим занятий. Так, в общеобразовательной школе система физического воспитания объединяет 2-3 обязательных урока в неделю, а также другие формы занятий – секционные по видам спорта, занятия в группах здоровья 2-3 раза в неделю и т.д.

Система занятий физической культурой и спортом может качественно функционировать только в том случае, если она органически связана с функционированием общей системы физического воспитания в государстве, регионе, учебном заведении и основана на биологических и психологических закономерностях развития личности, гомеостаза, адаптации к условиям физических нагрузок и т.д.

Эффективность системы физического воспитания во многом зависит от приемственности условий и содержания предыдущей работы с последующей (система физического воспитания в общеобразовательной школе и высшем учебном заведении).

2. Функции физической культуры

Специальные функции того или иного явления – это способ его бытия, способность удовлетворять потребности общества или отдельной личности в данном виде деятельности. Не выяснив функции физической культуры, невозможно точно определить ее роль и значение для развития личности и общества.

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присущи, прежде всего, *общекультурные функции*, которые вытекают из закономерностей развития культуры и общества в целом и находят конкретное проявление в решении задач, которые порождаются объективными условиями на каждом этапе ее развития. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, нормативную, преобразовательную, познавательную, ценностную, ориентационную, коммуникативную и многие другие культурные функции. Основная же функция культуры заключается в формировании и прогрессивном развитии ценностей, выступающих в качестве средств и способов, обеспечивающих прогрессивное развитие личности и общества.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои *специфические функции*, выражающие в конкретной форме ее социальное бытие как области социально необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы личности и общества в физическом совершенствовании людей всех возрастов и любого социального положения.

Специфические функции можно свести по признакам общности в следующие группы:

1. Образование надприродной телесности, общефизическое развитие и укрепление здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития; совершенствование физических качеств и способностей, формиро-

вание и совершенствование двигательных навыков; противодействие неблагоприятным условиям жизни и быта; сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни и т.п.

2. Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда, гипокинезии и гиподинамии, профессионально-прикладная физическая подготовка и т.п.).

3. Удовлетворение потребностей людей в двигательной деятельности и рациональном использовании свободного времени (развлечения, игры, переключение с одного вида деятельности на другой, активный отдых).

4. Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей человека.

Функции физической культуры – главное назначение как вида культуры, как средства и способа преобразовательной деятельности (в духовном, материальном, социальном аспектах) и, прежде всего - физическое преобразование самого человека. Одним из таких видов преобразовательной деятельности является изменение форм и функций человеческого организма под воздействием целенаправленных физических упражнений, применение которых научно обосновано с позиции физиологии, педагогики и психологии, теории и методики видов физической культуры.

На каждом этапе своего развития общество разрабатывает концепции и создает общие программы развития, реализация которых ведет к намеченной цели. На методологической основе этих программ разрабатываются конкретные программы в области физической культуры (базисные учебные программы, единая спортивная классификация и т.п.). По отношению к природе преобразовательная деятельность носит опосредованный характер, поскольку осуществляется через человека и его преобразующую деятельность. По отношению к обществу эта деятельность проявляется в области организации, создания государственных и общественных органов управления физической культурой.

Частные функции – это функции ее компонентов (частей).

Таким образом, физической культуре как органическому виду культуры общества присущи три категории функций: общекультурные, специфические и частные. Понимание сущности этих функций и дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, принципы, средства и методы их использования.

3. Общая характеристика занятий неурочного типа

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий:

- утренняя гимнастика;
- вводная гимнастика (до занятий в школе, перед работой);
- физкультурные паузы и «минутки»;
- спортивные развлечения (игры, катания на коньках, велосипедах и т.п.);
- туристские походы, соревнования и др. Эти занятия могут быть *эпизодическими* (например, походы, спортивные развлечения, соревнования) и *систематическими* (утренняя и вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, прогулки и др.).

Неурочные формы нередко приобретают вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных контин-

гентов населения (например, утренняя гимнастика, терренкур, оздоровительный бег для лиц зрелого и пожилого возраста)

Неурочные формы занятий являются весьма вариативными, а потому и более доступными для широких масс населения. Их могут использовать отдельные лица в виде индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также группы различной численности.

Для неурочных форм занятий характерна самостоятельность и самостоятельность занимающихся.

Чаще всего неурочные формы характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультминутки и т. п.), но требуют проявления личной инициативы и самостоятельности.

Основная цель таких занятий - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение или повышение работоспособности, развитие двигательных качеств, совершенствование в спортивных движениях.

Занятия неурочного типа чаще всего относятся к сфере оздоровительной физической культуры и классифицируются по определенным признакам.

Таблица

**«Классификация занятий физическими упражнениями
неурочного типа»**

Признак	Форма занятий
Задачи, которые должны быть решены в занятии	Вводные, учебные, развивающие, профилактические, контрольные
Предметное содержание	Бег трусцой, атлетическая гимнастика, аэробика и т.п.
Направленность	Общездоровительные, гигиенические, спортивные
Форма руководства	Организованные и самостоятельные
Численный состав занимающихся	Индивидуальные (бег трусцой), групповые (клуб любителей бега), массовые («День бегуна»)
Систематичность проведения	Регулярные, эпизодические

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида (каждый со своими разновидностями).

Фоновые занятия – зарядка, гигиеническая гимнастика, прогулки, бег, занятия на дорожках здоровья, купание, плавание. Все эти разновидности служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния.

Второй вид неурочных занятий, с общеподготовительной направленностью – **занятия учебно-воспитательного характера** – имеет две разновидности:

- самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке;

- репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадом. Первые, как правило, носят индивидуальный характер, вторые - чаще являются групповыми и даже массовыми.

Третьим видом неурочных занятий с общеподготовительной направленностью являются *занятия смешанного характера*, то есть такие, в которых представлены и общегигиенические и учебно-воспитательные элементы. К ним относятся:

- туристические прогулки выходного дня;
- туристические походы;
- подвижные игры рекреационного типа;
- спортивные развлечения рекреационного типа.

Этими занятиями достигают в основном оздоровительных целей, но большое место в них занимают также общеобразовательные и воспитательные элементы. Часть из них проводится самостоятельно, некоторые же требуют квалифицированного руководства.

Индивидуальные соревнования могут проводиться под руководством педагога и самостоятельно. Занятия специалиста с отдельными лицами проводятся в фитнес-центрах (персональный фитнес-тренинг), лечебно-профилактических учреждениях (физическая реабилитация, лечебная физкультура) и др. Это дает возможность своевременно выяснять достижения и трудности, оказывать занимающемуся своевременную помощь, осуществлять контроль за реакцией организма на физические нагрузки и осуществлять коррекцию программы занятий.

Индивидуальные самостоятельные занятия доступны каждому при минимальной затрате сил и времени на их организацию. Для эффективного использования индивидуальных форм занятий необходимо систематически повышать знания путем посещения лекций, консультативных пунктов, чтения специальной методической литературы. Большое значение для достижения положительных результатов от самостоятельных индивидуальных занятий имеет самоконтроль за реакцией организма на предлагаемые нагрузки.

Однако наряду с достоинствами индивидуальные занятия имеют и некоторые недостатки. Это отсутствие коллектива занимающихся, который поддерживает, поощряет, дает каждому ощущение принадлежности к группе, предоставляет возможность учиться у других.

Групповые занятия могут осуществляться при наличии руководителя, специалиста или организации, обеспечивающей управление занятием (соревнованием). Руководство групповым занятием может осуществляться выборными или назначенными лицами.

Существуют и другие классификации неурочных форм занятий: малые и крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-оздоровительного характера и соревновательные формы.

К малым формам относят: утреннюю гигиеническую и гимнастику до занятий, физкультпаузы и физкультминутки, микросеансы отдельных физических упражнений тренировочного характера. С учетом возрастающей популярности малых форм занятий физическими упражнениями специалистами разрабатываются и используются тренировочные программы, рассчитанные на получение кумулятивного эффекта, в частности, при использовании в домашних условиях ходьбы по лестнице, бега на месте, прыжков со скакалкой и т.д.

Типичными признаками малых форм являются:

- узкая направленность деятельности;
- сравнительно непродолжительное время, затрачиваемое на занятия;
- практически невыраженная структура;
- невысокий уровень физических нагрузок.

К крупным формам относят:

- самостоятельные тренировочные занятия, подобные урочным (индивидуальные и групповые). Для многих, особенно людей зрелого возраста, они стали основной формой личной организации физического самовоспитания. Они, чаще всего, носят характер общей физической подготовки или избирательно-кондиционной тренировки. По содержанию они бывают однопредметными (например, быстрая ходьба или продолжительный бег, или материал аэробно-ритмической, атлетической либо иных разновидностей основной гимнастики) и комплексными, сочетающими упражнения гимнастические с циклическими;

- физкультурно-рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха.

Эти занятия помогают поддерживать нормальное физическое состояние организма и одновременно удовлетворять потребности в здоровом образе жизни.

Условно крупными формами неурочных занятий можно назвать те, которые имеют многоминутную протяженность, относительно широкое содержание и обособленную структуру. Они дифференцируются по двум направлениям:

- как формы самостоятельных (индивидуальных или групповых) тренировочных занятий, подобных занятиям урочного типа;

- как формы расширенного активного отдыха, включающие моменты тренировки, состязания, культурного общения, развлечения.

Соревновательная форма организации занятий в рамках общего обязательного курса физического воспитания подчиняется логике педагогического процесса улучшения его качества, решения образовательно-воспитательных задач. Важную роль неурочные формы занятий играют в последние годы. Широко используются занятия физическими упражнениями, основой которых становятся национальные виды единоборств и авторские оздоровительные системы. Появляется все больше новых видов занятий физическими упражнениями: фитбол, степ-аэробика, спинбайк-аэробика, занятия с использованием различных тренажеров и оригинального инвентаря.

Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятий в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Одни и те же формы могут носить организованный или самостоятельный характер, например, утренняя гигиеническая гимнастика или зарядка, проводимая в домашних условиях, в условиях оздоровительного лагеря или дома отдыха.

Некоторые виды и разновидности неурочных форм занятий имеют самостоятельное значение, другие сочетаются или же в определенной мере заменяют друг друга. При этом все они подчинены той или иной направленности физического воспитания и должны согласовываться с урочной формой, если такая имеет место в общем комплексе занятий. Тем самым неурочные формы становятся важными элементами, системы физического воспитания.

Несмотря на значительные различия, занятия неурочного типа должны согласовываться с общими закономерностями и принципами построения как одного занятия, так и системы занятий физическими упражнениями. Построение неурочных занятий подчиняется общей структуре урока (первый уровень): постепенное выработка, реализация основного содержания в режиме требуемых усилий, завершение занятия постепенным снижением нагрузок и, в ряде случаев, подготовка к последующей деятельности.

В занятиях урочного и неурочного типа много общего: задачи, средства, методы, которые используются для достижения цели физического воспитания - *повышения уровня* физического состояния занимающихся, и способствуют *удовлетворению потребности в двигательной* активности различных возрастных групп населения.

4. Формы занятий физическими упражнениями

4.1. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста

В детских садах получили распространение следующие достаточно разнообразные *формы физкультурных занятий* с детьми:

1. Занятия физическими упражнениями в форме урока.
2. Занятия физическими упражнениями в режиме дня детского сада (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные развлечения, физкультминутки, прогулки, дни здоровья).
3. Физкультурные праздники.
4. Самостоятельные занятия детей.

Кроме того, на музыкальных занятиях широко применяются физические упражнения без предметов и с предметами, музыкальные подвижные игры, элементы танцев, пляски, которые также способствуют решению задач физического воспитания. В детском саду всем формам физкультурных занятий отведено определенное место в режиме дня. Они регламентируются требованиями, изложенными в программе, связаны между собой, дополняют друг друга и проводятся в обязательном порядке со всеми детьми. Очень важным и совершенно необходимым в работе с детьми дошкольного возраста является обеспечение преемственности в содержании всего многообразия занятий.

Занятия физическими упражнениями - основная форма работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Именно на специальных занятиях они своевременно овладевают необходимым объемом знаний и двигательных умений, которые не могут быть усвоены в процессе игр, повседневного общения со взрослыми, самостоятельной деятельности. Освоенное детьми на занятиях является основой содержания всех других физкультурных занятий.

С детьми грудного возраста ежедневными занятиями предусматриваются индивидуальные сеансы рефлекторных и пассивных движений в сочетании с массажем. Во второй половине грудного возраста постепенно расширяется объем активных движений, общая продолжительность занятия доходит до 10 мин.

По мере накопления определенного двигательного опыта в возрасте от года до трех лет занятия физическими упражнениями проводят с несколькими детьми (3-6 человек) и с подгруппами до 12 человек. До полутора лет занятия проводятся ежедневно, а с более старшими - не реже трех раз в неделю. Основной задачей физического воспитания с детьми второго года жизни является совершенствование ходьбы в разнообразных условиях. Кроме того, учат лазанью, подлезанию, пролезанию, катанию и броскам мячей. У них формируют умение самостоятельно двигаться и плясать, выполнять индивидуальные и совместные движения под музыку и пение. В занятиях с детьми третьего года жизни совершенствуют умения ходить, бегать, лазать, бросать.

С детьми 3-7 лет проводятся занятия урочного типа, не реже двух раз в неделю, продолжительностью от 20 мин в младшей группе до 35 мин в подготовительной группе. Содержание занятий определяется «Программой воспитания в детском саду». В основе построения занятий - общепринятое деление на вводную, основную и заключительную части. Задача вводной части - организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных заданиях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В основной части осуществляется обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. В эту часть занятия, кроме предусмотренных

программой упражнений, обязательно включают подвижную игру. Игры могут составлять основное содержание любой части занятия. В заключительной части решаются задачи постепенного перехода к другим видам деятельности. Для этого используется ходьба, малоподвижные игры, хороводы.

Утренняя гимнастика. К третьему году создаются благоприятные предпосылки для ежедневного проведения утренней гимнастики перед завтраком. Систематическое и квалифицированное проведение этого важного гигиенического мероприятия играет существенную роль в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, так как расширяет их двигательный режим, оказывает на них не только оздоровительное воздействие, но и частично воспитательное и образовательное. Создаются условия для совершенствования некоторых упражнений, изученных на занятии, а также формируется привычка систематически использовать их в оздоровительных целях. Дети впервые узнают о значении утренней гимнастики для здоровья. Она позволяет организованно начать день в детском саду, способствует выполнению предусмотренного режима.

Если для первой младшей группы комплекс включает 3-4 упражнения игрового и подражательного характера в сочетании с ходьбой, бегом, подскоками продолжительностью до 5 мин, то для подготовительной к школе группы он увеличивается до 6 упражнений продолжительностью до 12 мин. К детям седьмого года жизни увеличиваются требования - общеразвивающие упражнения повторяются 6-8 раз, продолжительность бега доводится до 3-4 кругов по залу, а прыжков в заключение утренней гимнастики - до 30 раз. Таким образом, в целом усиливается влияние на организм детей. Подвижные игры организует воспитатель ежедневно, но чаще во время прогулок, в день по несколько раз. Игра является важной самостоятельной деятельностью детей и занимает значительное место в их жизни.

В воспитательной работе детского сада большое внимание уделяется играм творческого характера, одной из форм которых является игра с разнообразными предметами. Игровые действия определяются характером предметов: с обручами надо бегать, прыгать, мячи бросать, катать. Эти игры мало регламентированы, просты по структуре, допускают любое количество участников и относительно большую самостоятельность детей. Наличие широких возможностей действовать сообразно своим силам делает такие игры наиболее доступными и привлекательными для детей. Часто дети сами намечают содержание игры: перепрыгивать через скакалку до тех пор, пока не заденешь ногами, бросить и ловить мяч, пока не уронишь его и т.п.

Интересной и весьма эффективной для дошкольников формой подвижных игр являются игры-задания, содержание которых составляют доступные детям действия (добежать первому до условной черты, докатить обруч до конца дорожки, не уронив его и т.п.).

Не имея достаточного запаса двигательных представлений, дети в самостоятельных играх не сразу проявляют активность и инициативу. В результате этого основной замысел игры часто бывает ограниченным, движения однообразны. В играх же с заданием, благодаря контрастности содержания, действия детей приобретают целенаправленный, осмысленный характер. Многократное повторение движений в таких играх под контролем воспитателя способствует совершенствованию двигательных умений и развитию соответствующих качеств. Условно их можно назвать играми-упражнениями.

Более сложной формой подвижных игр, широко применяемой для решения задач физического воспитания дошкольников, являются сюжетные игры с правилами. Они требуют от детей умения действовать в коллективе, согласовывать свои движения с другими участниками игры, выполнять установленные правила.

Эффективность подвижных игр для решения задач физического воспитания во многом зависит от условий их проведения - эмоциональной насыщенности, разнообразия двигательного содержания, наличия просторного помещения, площадки и достаточного количества необходимых для каждого возраста предметов.

Подвижные игры как самостоятельная форма физкультурных занятий дошкольников существенно дополняют занятия урочного типа и по содержанию должны быть тесно связаны с ними. В процессе игр создаются благоприятные возможности для совершенствования двигательных действий, изученных на занятиях.

Прогулки занимают очень большое место в режиме дня дошкольников. На них отводится от 30 мин до 2-х часов времени в первой и второй половинах дня. Основное назначение прогулок - длительное пребывание на открытом воздухе, заполненное подвижными играми и физическими упражнениями. Содержание прогулок тесно связано с основными задачами физического воспитания дошкольников. Главная из них - обучение детей применению двигательных умений в естественных условиях, отличающихся от учебных. Организуют прогулки так, чтобы дети были все время в движении, но не слишком перегревались.

Дозировка прогулок зависит от особенностей детей и меняется в зависимости от времени года, погоды, содержания. Воспитатель должен специально готовиться к проведению прогулок, продумать маршрут за пределами участка детского сада, предусмотреть на пути места отдыха, игры, спортивные развлечения, подготовить необходимый инвентарь. Желательно, чтобы в проведении прогулок за пределами участка детского сада участвовали не менее двух взрослых (воспитатель, няня, воспитатель-методист, заведующая, кто-либо из родителей).

Физкультурная минутка как форма занятий применяется, начиная со старшего дошкольного возраста. Назначение ее - поднять или удержать умственную работоспособность на занятиях по счету, развитию речи и т.п., активизировать функции в связи с имеющими место однообразными статическими положениями тела. По существу, физкультурная минутка направлена на обеспечение срочного активного отдыха, от которого зависит восстановление процессов нервной системы. Активизируя в целом организм детей и общий обмен веществ, в частности содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, физкультминутки способствуют улучшению здоровья детей.

Спортивные развлечения. В практике направленного использования физической культуры в работе с детьми, начиная с четвертого года жизни, получили распространение такие виды, как катание на санках, коньках, велосипедах, передвижение на лыжах, купание, элементы бадминтона, настольного тенниса и т.п. Эти упражнения из различных видов спорта условно названы спортивными развлечениями в связи со своеобразием их применения без установок на спортивный результат. Главное в них - развлечение, удовольствие, относительная свобода действий, отсутствие строгой регламентации, наличие ярких игровых моментов и даже соревновательных элементов. Несмотря на это, спортивные развлечения могут считаться хотя и весьма элементарной, но действенной формой начальной спортивной подготовки детей.

Спортивные развлечения должны быть специально организованы и педагогически обеспечены воспитателем. Дело в том, что перечисленные виды движений не предусмотрены программой для занятий урочного типа, хотя и включены в программные требования. Поэтому встает вопрос о необходимости обучать этим видам двигательных действий непосредственно в процессе спортивных развлечений, во время прогулок.

Воспитатель должен решить важную задачу - обеспечить качественное овладение всеми детьми программным материалом по спортивным развлечениям,

рекомендованным для конкретного возраста. Такой процесс имеет большое значение, так как именно эти виды упражнений чаще всего используются в домашнем быту и в коммунальных регионах.

Физкультурные праздники как форма направленного использования физической культуры в детском саду проводятся 2 раза в год в старшей и подготовительной к школе группах. Назначением таких праздников является демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Кроме того, детям обеспечивается возможность посоревноваться в праздничной обстановке в силе, ловкости, сообразительности, ориентировке в неожиданных ситуациях. Праздники проводятся для одной группы, нескольких одновозрастных или для смежных по возрасту. Местом проведения праздника может быть физкультурный зал, площадка, бассейн, каток, лыжня.

Программами воспитания в детском саду предусмотрены дни здоровья, а также 2 раза в год каникулы (без умственных занятий), которые должны быть заполнены разнообразными физкультурными мероприятиями, обеспечивающими активный отдых детей, укрепление их здоровья, повышение работоспособности.

Самостоятельная двигательная деятельность детей. Наряду с организованными формами физкультурных занятий поощряется самостоятельная двигательная деятельность детей, которая строится на самостоятельных началах по их желанию и инициативе. Значение этой деятельности сохраняется для всех дошкольных возрастов, содержание постепенно расширяется в связи с накоплением детьми двигательного опыта. Стимулирующее значение для проявления разнообразной самостоятельной двигательной активности имеет оснащение групповых участков и прогулочных площадок специальным оборудованием, физкультурными пособиями и инвентарем. Однако и самостоятельные физкультурные занятия должны быть обеспечены педагогическим руководством. При этом надо избегать чрезмерной регламентации деятельности детей, предоставлять им больше самостоятельности, поощрять инициативность, стремление к двигательному творчеству, развивать организаторские способности. Желательно соучастие воспитателя в играх. Это повышает интерес к двигательной деятельности, позволяет тонко руководить группой и направлять деятельность каждого ребенка. При квалифицированном руководстве самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей, что, в свою очередь, создает предпосылки для успешного овладения программным материалом на занятиях.

4.2. Формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста

Физическая культура детей школьного возраста осуществляется в трех сферах:

- ♦ В учебных заведениях, составляющих систему среднего образования.
- ♦ В организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями.
- ♦ В семье.

Для каждой из этих сфер характерно разнообразие конкретных форм занятий. Исторически сложились четыре формы занятий физическими упражнениями с детьми школьного возраста:

1. Учебные занятия (классно-урочные).
2. Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы.
3. Внеклассные занятия физическими упражнениями.
4. Внешкольные занятия физическими упражнениями.

Учебные занятия (классно-урочные)

Основная форма реализации базовой физической культуры (физического воспитания), на которую опираются остальные и строятся на основе подготовленности, полученной в процессе уроков, расширяют, дополняют и углубляют ее.

Уроки физического воспитания обеспечивают общую физическую подготовку ко всякой деятельности и отличаются наибольшим богатством средств. В процессе классно-урочных занятий учащиеся знакомятся с типичными видами спортивных упражнений, овладевают основами техники, достигают более высокого уровня развития качеств, приобретают начальные сведения о видах спорта.

В процессе сдачи учебных нормативов накапливается опыт соревновательной борьбы, определяются интересы, возникает потребность совершенствоваться и намечается выбор спортивной специализации.

Уроки включены в школьное расписание наравне с другими учебными предметами и обязательны для всех учащихся. Они проводятся 2-3 раза в неделю, их содержание определяется программами.

Важными факторами, определяющими специфику уроков физического воспитания в школе, являются:

основная направленность и конкретные задачи;

возрастные особенности и возможности детей;

многочисленность и неоднородность состава классов;

предметно-пространственная среда (места занятий, оборудование, инвентарь, др.);

продолжительность урока - максимум 45 мин;

положение урока в расписании.

Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы

Назначение – создание предпосылок оптимальной умственной работоспособности на других уроках (повышение или восстановление). Виды: гимнастика до учебных занятий; физкультурные минутки во время уроков; занятия физическими упражнениями на удлинённых переменах; ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня.

Занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня весьма ограничены по содержанию, так как подчинены решению узких гигиенических задач. Будучи ежедневными, они существенно дополняют уроки, внося вклад в гармоническое физическое развитие школьников.

Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями

Назначение - организация свободного времени учащихся, заполнение его целесообразной двигательной деятельностью с целью всестороннего физического совершенствования, обеспечения активного отдыха. Признаки: временный коллектив; добровольный характер; проводятся на базе и вне школы.

Выделяют два вида внеклассных и внешкольных занятий:

Систематические (занятия в кружках физической культуры для младших школьников, занятия по видам спорта в секциях, занятия в группах общей физической подготовки).

Эпизодические (ежемесячные дни здоровья и спорта, соревнования, турпоходы, прогулки, экскурсии, спортивные праздники и развлечения, и др.).

В общеобразовательной школе создаются также группы начальной подготовки ДЮСШ для учащихся, желающих заниматься избранным видом спорта. Специфические задачи:

1. Удовлетворение личных интересов, потребностей в области физической культуры.

2. Постепенный переход к спортивной специализации и последовательное

совершенствование в избранном виде спорта.

3. Обучение элементарным организаторским и методическим знаниям, умениям, необходимым для самостоятельных занятий и для осуществления общественно полезной деятельности в области физической культуры.

4. Воспитание потребности систематически выполнять физические упражнения. В процессе проведения внеклассных и внешкольных занятий обязательным является соблюдение общих и методических принципов, а также принципов спортивной тренировки.

4.3. Внеурочные формы физическая культура студентов

В организации активного досуга студенческой молодежи используется широкий спектр различных внеучебных занятий физическими упражнениями, включая утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения в течение учебного дня (проводимые в перерывах между учебными занятиями) и самостоятельные тренировочные занятия. Важное место в организации спортивно-массовой работы занимают факультетские и общеинститутские спартакиады, дни здоровья, массовые кроссы, физкультурные праздники, вечера и конкурсы, соревнования по массовым видам спорта, матчевые встречи с командами других вузов и т.д. Они способствуют формированию привычки к здоровому проведению досуга и воспитанию устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, расширяя таким образом участие студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Далеко не последнее место в этой работе занимают физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в студенческом общежитии, где зачастую проживает от 30 до 60% общего количества студентов вуза. Они носят массовый характер и проводятся в доступных формах, включая утреннюю гигиеническую гимнастику, занятия отдельными видами спорта, спортивными играми с целью активного отдыха. Организация этой работы предусматривает создание необходимых материально-технических условий, а также стимулирование работы студенческого самоуправления, включая подготовку волонтеров и физкультурного актива (совета физкультуры общежития). Как правило, данные физкультурно-спортивные мероприятия проводятся на спортивных площадках, построенных при студенческих общежитиях.

Во время летних и зимних каникул особое значение приобретает организация физкультурно-спортивной работы в оздоровительных лагерях и студенческих строительных отрядах. Содержание данной работы включает проведение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур, проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по различным видам спорта; организацию спортивно-массовых мероприятий (спортивных праздников, вечеров и показательных выступлений спортсменов). Возможность комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, гигиенических и естественных факторов внешней среды) обеспечивают их высокий оздоровительный и закаливающий эффект.

Направления деятельности кафедры физического воспитания, спортивного клуба и спортивно-оздоровительного центра

Кафедра физического воспитания совместно со спортивным клубом осуществляет организацию учебного процесса по предмету «Физическая культура», а также управление спортивно-массовой работой в вузе и развитие самостоятельного спортивно-массового движения студенческой молодежи в форме активного досуга. Являясь структурным подразделением вуза, кафедра помимо организации учебного процесса, реализует комплекс организационно-методических, физкуль-

турно-оздоровительных, научных, воспитательных, спортивных и профилактических мероприятий в вузе по следующим приоритетным направлениям:

- ◆ патриотическое воспитание и развитие общественно значимых черт личности студента;
- ◆ формирование научного мировоззрения студенческой молодежи;
- ◆ формирование спортивно-технического мастерства студентов, занимающихся на отделении спортивного совершенствования;
- ◆ организация научных исследований по решению прикладных задач физической культуры студентов;
- ◆ материально-техническое, финансовое, кадровое и информационное обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- ◆ оказание оздоровительных услуг студентам на хозрасчетной основе.

Спортивный клуб вуза является первичной общественной спортивной организацией, объединяющей на добровольном членстве студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников. Его председателем избирается, как правило, один из преподавателей кафедры физического воспитания. Деятельность спортклуба связана с консолидацией администрации вуза, кафедры физического воспитания и спортивного актива по развитию и управлению спортивно-массовым движением, а также с созданием необходимых условий для гармонизации физического, интеллектуального и духовного воспитания студенческой молодежи.

Деятельность спортивного клуба вуза предусматривает реализацию следующих мероприятий:

- ◆ внедрять различные современные формы физкультурно-спортивной работы в физическую культуру студентов;
- ◆ обеспечивать социальную поддержку и повышение уровня спортивно-технического мастерства спортсменов;
- ◆ участвовать в проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятий вуза (спартакиад, спортивных праздников и соревнований);
- ◆ организовывать спортивно-массовую работу в студенческих общежитиях;
- ◆ проводить работу по подготовке общественных физкультурных кадров;
- ◆ проводить агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре и спорту;
- ◆ организовывать физкультурно-массовую и спортивную работу с детьми сотрудников и преподавателей вуза.

Рассмотренные виды работ осуществляются на принципах демократии, гласности, самоуправления, широкой творческой инициативы студентов, выборности руководящих органов и их отчетности перед коллективом. Спортивный клуб создает таким образом необходимые организационно-методические условия для занятий различными формами и видами физической культуры с учетом имеющихся ресурсов, традиций вуза и профилем подготовки специалистов. Он имеет право присваивать спортивные разряды и звания спортивного судьи, награждать студентов грамотами и памятными подарками за высокие спортивные достижения, организовывать летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря.

При реализации этих целей спортивный клуб вуза координирует деятельность его членов по совершенствованию организации спортивно-массовой работы, оказывает информационные услуги в области физической культуры, принимает участие в подготовке студентов-спортсменов, налаживает межвузовские и международные студенческие спортивные связи. В сфере внимания спортивного клуба находится работа по организации самостоятельных занятий студентов во внеучебное время, а также пропаганда ценностей физической культуры, здорового образа жизни.

Коммерциализация физической культуры оказала существенное влияние на правовые и экономические механизмы развития физкультурного образования студентов, связанное с расширением сферы деятельности спортивного клуба. Результатом социально-экономических перемен явилось создание межвузовских физкультурно-оздоровительных (МФОЦ) и физкультурно-спортивных центров (МФСЦ).

Физкультурно-оздоровительные центры, с учетом профиля их деятельности подразделяются на три вида: 1) физкультурно-спортивные, деятельность которых связана с реализацией преимущественно задач повышения спортивного мастерства студентов; 2) центры общефизической подготовки, работа которых связана с решением оздоровительных задач; 3) комбинированные центры, реализующие все известные формы оздоровительной работы со студентами.

Деятельность межвузовского физкультурно-спортивного центра значительно шире. Он является структурным подразделением нескольких вузов, объединенных по территориальному признаку, и включает наряду с кафедрами физического воспитания спортивные клубы этих вузов, их медико-профилактические и лечебные службы, инфраструктуру физической культуры, научно-исследовательскую лаборатория.

МФСЦ организует свою деятельность в соответствии с Законодательством Российской Федерации, положением и другими регламентирующими документами. Являясь юридическим лицом, МФСЦ активно занимается предпринимательской деятельностью в данной культурной сфере. Основными направлениями его деятельности являются:

- ♦ удовлетворение потребностей студентов, аспирантов и преподавателей в занятиях различными видами спорта, оздоровительными системами;
- ♦ внедрение в практику двигательных режимов, способствующих профилактике заболеваемости и укреплению здоровья студентов;
- ♦ целенаправленные мероприятия по развитию студенческого спорта;
- ♦ планирование, организация и проведение прикладных научно-исследовательских работ, направленных на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса;
- ♦ организация учебно-методических семинаров по проблемам физической культуры;
- ♦ издательская и маркетинговая деятельность;
- ♦ организация межвузовских, всероссийских и международных студенческих спортивных соревнований;
- ♦ коммерческая деятельность по оказанию спортивно-оздоровительных услуг студентам и населению;
- ♦ финансирование оплаты работы преподавателей и тренеров, расходов на проведение соревнований;
- ♦ приобретение современного спортивного оборудования: тренажеров, технических средств обучения, автоматизированных систем педагогического контроля, спортивной экипировки.

Резервами повышения эффективности работы МФСЦ являются: расширение деятельности в сфере подготовки спортсменов высокого класса, организация всероссийских и международных студенческих соревнований, посредническая деятельность. С целью расширения источников финансирования целесообразна активизация работы по оказанию рекламных и оздоровительных услуг населению, издательской деятельности и гемблингу, организации выставок-продаж спортивного оборудования.

4.4. Физическая рекреация для взрослых

Физическая рекреация (рекреация – отдых, развлечение) – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья. Особенностью ее является полное подчинение интересам, вкусам, наклонностям данного человека или группы людей. В связи с этим - полная свобода выбора вида и характера занятий, их периодичности и продолжительности, времени суток, содержания, средств, методов и форм организации. Здесь человек сам конструктор и архитектор, методист и тренер, контролер и ответчик. Все это как раз и является одним из критериев и показателей его общей и физической культуры.

Общая цель физической рекреации - укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся. К ним можно отнести:

Активный отдых. Эта задача может решаться как потребность в кратковременной реализации отдыха в течение 5-15 мин в процессе труда (физкультпаузы, физкультминутки, активный отдых в обеденный перерыв). Это относится и к занятиям после окончания рабочего дня. В этом случае продолжительность занятий будет больше. Наконец занятия в конце недели, в выходные и праздничные дни могут продолжаться несколько часов.

Перемена вида и характера деятельности. Например, с отдыха на деятельность, с умственной на двигательную или с одной двигательной на двигательную деятельность другого характера. В первом случае это может быть смена работы за письменным столом на физические упражнения, в другом - смена упражнений одного вида спорта на упражнения другого (боксер плавает, штангист играет в теннис, лыжник - в баскетбол или наоборот и т.п.). Активный отдых и перемена видов деятельности способствуют более быстрому восстановлению организма после утомления. Это особенно важно в тех профессиях, в которых люди значительное время находятся без движения (работники умственного труда и др.) либо выполняют однообразные, монотонные движения (на конвейерах, ткацких станках и т.п.). Спортсмену в процессе напряженной тренировки целесообразно менять характер движений, их интенсивность и темп. Оба эти вида широко применяются на производстве, в конструкторских бюро, НИИ и других учреждениях (производственная гимнастика).

Формирование фигуры, объемов частей тела, регулирование веса являются важной потребностью людей разных возрастов. Чаще всего эти занятия начинаются с подражания идеалу, образцу, исходя из критической оценки недостатков собственного телосложения. Мужчины озабочены формированием атлетической фигуры, желанием развить рельефную мускулатуру, убрать живот и т.п. Женщины - быть стройной, гибкой, изящной, привлекательной, иметь красивую фигуру, непринужденную походку и осанку. Для этого используются индивидуальные и групповые занятия, которые могут проводиться дома, в спортивных, тренажерных залах с использованием как подручных средств (собственный вес, гантели, эспандеры и т.п.), так и специальных тренажеров. Как мужчины, так и женщины зачастую озабочены сгонкой веса, в чем им так же помогают физические упражнения.

Борьба против старения и сдерживание процессов инволюции так же является одной из задач физической рекреации. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию, что ведет к заметному снижению темпов инволюции. Эта проблема решается с людьми зрелого и старшего

возраста, решается как индивидуально, на основе собственного непрофессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах.

Весьма важной задачей и стимулом для занятий физическими упражнениями для взрослого, особенно пожилого населения, является *возможность общения*, которое происходит в местах групповых занятий. В их процессе, перед началом и по окончании, люди могут обмениваться мнениями, рассказать о своих радостях, недугах, проблемах; особенно это относится к людям, потерявшим близких и оставшихся в одиночестве, этому способствует физической рекреации.

Многим видам физической рекреации сопутствует *большое удовольствие от двигательной деятельности*. Это связано, прежде всего, с различными играми (с мячом, шайбой, воляном, шарами и т.п.). Их высокая эмоциональность является большим стимулом для занятий физическими упражнениями. Они проводятся как стихийно, самостоятельно, по инициативе самих играющих, так и в группах, секциях, командах.

Развитие индивидуально привлекательных физических способностей. Одни – «качают» силу, другие развивают по преимуществу гибкость, третьи – выносливость и т.д. В целом же люди развивают в комплексе все свои физические способности и бытовые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метания), овладевают новыми для них – гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках, владение ракеткой и т.п.

За последние годы появились новые увлечения, которые носят рекреационный характер – дельтаплан, летающие тарелки, виндсерфинг, аэробика, шейпинг и т.п. Средствами физической рекреации являются любые физические упражнения, игры, развлечения, а также рекреационный спорт, который удовлетворяет указанные выше потребности. Занятия им организуются в вузах и средних специальных учебных заведениях, на фабриках и заводах, предприятиях и учреждениях, в офисах, фирмах, различных организациях. Главной его целью является организация досуговой деятельности в интересах укрепления здоровья, а не достижения предельных показателей в двигательной деятельности.

Физическая рекреация может осуществляться в организованных формах. Однако зачастую она не нуждается в них. Ее содержание и формы легко могут быть приспособлены к потребностям и возможностям любой общественной среды – одиночек или группы людей, их пола, возраста и внешним условиям и субъективным потребностям каждого из занимающихся. Главное ее значение состоит в том, что она, удовлетворяя потребности людей в двигательной деятельности, создает предпосылки для нормального функционирования человеческого организма в других видах деятельности (учеба, труд). Воспитание этих потребностей и есть одна из главных задач физической культуры и неспециального физкультурного образования людей всех возрастов. Это один из критериев культуры личности.

В официальных документах, в сообщениях средств массовой информации эту область деятельности часто называют массовой физкультурой. Это неверно. Во-первых, самой массовой является та деятельность по физической культуре, которая осуществляется в учебных заведениях и армии. Именно там присутствует масса. Во-вторых, физическая рекреация должна ориентироваться не на массу, а на каждого человека, исходя из его вкусов, интересов, наклонностей, и именно он лично определяет виды, формы, продолжительность занятий физическими упражнениями.

Можно согласиться с тем, что существуют массовые **формы** физической культуры, которые ориентированы на привлечение большого количества людей как в качестве участников, так и зрителей (спартакиады, забеги, праздники и т.п.). Они выполняют важную агитационно-пропагандистскую функцию, способствуют

вовлечению в занятия двигательной деятельностью многих людей.

В сфере физической рекреации используются общие методы, однако с акцентом на индивидуальные особенности (пола, возраста, наклонностей, вкусов, состояния здоровья и степени физического развития занимающихся) и строгим дозированием нагрузки. Особое значение при индивидуальных занятиях физическими упражнениями и в группах старшего и пожилого возраста, в специальных медицинских группах в местах общественного отдыха и лечения приобретает постоянный самоконтроль и регулярный медицинский контроль.

Основными *формами занятий* физическими упражнениями взрослых в рекреации являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (на лыжах, велосипедах, пешком), туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры с мячами (футбол, волейбол, теннис), воланами (бадминтон), шарами (бильярд) и т.п.

Все виды и формы физической рекреации осуществляются на дому, в спортзалах, бассейнах, саунах, клубах, местах отдыха, на производственных предприятиях, в местах отдыха и лечения, во время службы в армии.

Людям старшего и пожилого возраста следует уделить больше внимания дыхательным упражнениям, локомоциям, быть предельно осторожными с упражнениями, связанными с наклонами, резкими движениями, вращениями. Продолжительность бега может быть от 5 до 30 мин, расстояние от 1 до 5 км. При появлении одышки упражнения следует немедленно прекратить и восстановить нормальное дыхание или обратиться к врачу.

В группах здоровья целесообразно использовать комплексно различные виды упражнений (гимнастика - легкая атлетика - игры).

Одна из главных задач физической культуры в пожилом и старческом возрасте – сдерживание старения, процессов инволюции в организме, создать основы для нормальной, активной по возрасту деятельности человека.

Для пожилых людей весьма важно сохранить и проявлять доброжелательность, положительные эмоции, «держат себя в руках», не поддаваясь пессимизму, который возникает из-за недугов, частичной потери общения, неустроенности жизни. Необходимо беречь родственные связи и друзей, коллег, бороться с чувством одиночества, отчужденности.

В решении многих из этих проблем огромное значение имеет физическая рекреация, ибо она связана с положительными эмоциями, с удовольствием от движений, с общением, радостью бытия, несмотря на трудности и проблемы. Это не означает, что она в полной мере решает их, но она помогает в значительной степени снизить их негативное воздействие на пожилого человека, не замыкаться в себе, на своих бедах и неприятностях.

Важное значение для пожилых людей имеет уровень их фактического неспециального физкультурного образования, т.е. совершенствования их физических способностей, двигательных навыков как бытовых (ходьба, бег, плавание), так и более сложных (езда на велосипеде, гребля и т.п.), знание элементарных, простейших основ теории и методики физической рекреации, гигиены, режима труда, питания, отдыха. Двигательная деятельность, посильный бытовой труд (уборка снега, заготовка дров, работа на садоводческом участке) имеют важнейшее значение для сохранения здоровья и борьбы со старением.

Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику, на все вегетативные функции - газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и увеличивают способности организма сопротивляться утомлению и бо-

лезням.

Наиболее общими положениями методики физических упражнений, которыми совершенно необходимо руководствоваться пожилым людям, являются следующие.

Перед началом занятий гигиенической гимнастикой необходимо настроиться, расслабить мускулатуру, провести несколько дыхательных движений и потягиваний. Чередование упражнений для рук, ног, туловища, начиная с мелких и постепенно вовлекая крупные группы мышц (например, начиная с упражнений для шеи, кистей рук, а позднее - для рук, ног, туловища). Повышать и снижать нагрузку следует постепенно, пик ее должен быть в середине или в самом начале последней трети занятий.

Этими рекомендациями необходимо в общих чертах пользоваться и при всех других занятиях физическими упражнениями (бег трусцой, плавание, гребля, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Недопустимы максимальные нагрузки, появления глубокого чувства усталости, изнурения («ноги-руки дрожат»), чрезмерные эмоциональные нагрузки, натуживания, быстрые изменения позы, повороты, наклоны, ускорения. Драматизм старости заключается в том, что желания сохраняются, а возможности угасают, поэтому нельзя увлекаться, переоценивать свои возможности, ибо это ведет порой к трагическим последствиям (инсульты, инфаркты, разрывы мышц и связок, переломы).

Физические упражнения, любые виды двигательной деятельности следует сочетать с водными и закаливающими процедурами (душ, ванна, купание), массажем, тепловыми процедурами (сауна, русская баня).

Недопустимо активное занятие пожилых людей физическими упражнениями без постоянного врачебного контроля и самоконтроля, их грамотного, сознательного отношения к состоянию своего здоровья. В содержание самоконтроля входят общеизвестные положения – наблюдение за самочувствием, сном, аппетитом, весом, частотой сердечных сокращений (пульс). В покое он составляет 60-80, а при пике нагрузки 100-120 уд/мин. Весьма интересно и полезно вести дневник самоконтроля, в котором фиксировать динамику функционирования организма, необычные субъективных ощущений.

Большую популярность имеют у людей зрелого возраста и молодых индивидуальные, самостоятельные занятия физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, бег трусцой, атлетическая гимнастика). Они проводятся в домашних условиях, в учреждениях и на предприятиях, в тренажерных залах и бассейнах. Их содержание и форма подбираются по вкусу самих занимающихся и проводятся в удобное для них время.

Особенно важное значение здесь приобретает умение контролировать нагрузку, «слушать» свой организм, постоянно осуществлять самоконтроль и вовремя обращаться за консультацией к специалисту или врачу. Элементарной формой самоконтроля является наблюдение за пульсом, его нормальными (в покое) и максимальными величинами. У человека среднего возраста и среднего физического развития они составляют от 63 уд/мин в покое до 140-160 (у пожилых до 130-140) уд/мин после нагрузки. Кроме этого, весьма информативной является методика подсчета пульса спустя 1, 3, 5 мин после окончания занятий физическими упражнениями. При нормальной, не болезненной реакции частота пульса постепенно снижается и после 3-5 мин покоя приходит в норму.

Индивидуальные занятия проводятся в полном соответствии с состоянием здоровья, степенью физического развития, полом, возрастом занимающихся. В настоящее время существует обширная литература, в которой излагаются вопросы содержания, методики самостоятельных занятий.

В занятиях, в которых преследуется цель увеличения мышечной массы, используются средние отягощения (50-60% от максимально возможных), позволяющие выполнить упражнение 5-7 раз. Для увеличения силы мышц целесообразно использовать отягощения 75-85% от максимально возможного и выполнять движения 2-3 раза. Для снижения объема жировой ткани в теле целесообразно использовать небольшое отягощение (20-40% от максимума) и выполнять в быстром темпе 10-12 движений. Каждое упражнение выполнять в 2-4 подходах. Для женщин целесообразно использовать упражнения на «растягивание», ритмические под музыку, с предметами на голове, у балетного станка (стула, стола, стенки), по возможности перед зеркалом. Это позволяет совершенствовать осанку, увеличивать гибкость, подвижность в суставах, гармоничность и пластичность движений.

Каждому занимающемуся целесообразно и интересно вести дневник самоконтроля, в котором он отмечает свое самочувствие, динамику развития физических способностей (силы, гибкости, выносливости), сон, аппетит, объемы частей тела (рук, ног, талии, груди). В дневник можно записывать самозадания (план) на занятия физическими упражнениями и подводить итоги за неделю, месяц, год.

Одной из важных проблем, которые решает человек в течение рабочего дня, является сохранение физической и умственной работоспособности, противодействие психическому утомлению. Одним из важнейших средств ее решения является смена характера деятельности, отвлечение от ее профессиональных видов и форм, переключение на другие виды. Поэтому существуют различные виды занятий физическими упражнениями, имеющие сугубо **рекреационный** характер. К ним относятся вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв и после работы.

В достаточно богатых учреждениях, на предприятиях существуют специальные места для таких занятий, оборудованные инвентарем и оборудованием (площадки для игры в волейбол, столы для настольного тенниса, тренажеры, велозергометры, бильярд).

Вводная гимнастика проводится в течение 5-10 мин перед началом работы. При подборе упражнений в ней ориентируются на характер труда и биомеханику трудовых действий и движений, характер рабочих поз. Поэтому включаются упражнения, способствующие быстрой адаптации, вработываемости, повышающие физиологические функции организма.

Физкультпаузы и физкультминутки вводятся для предупреждения развития утомления и действуют по механизму смены вида деятельности. Они проводятся за час-два до обеденного перерыва или окончания рабочего дня и способствуют улучшению функционального состояния организма, поддержанию внимания, позволяют снизить неблагоприятное влияние рабочей позы («расправиться, потянуться»), снизить влияние гиподинамии, бездвигательности. Необходимо заранее определить время рабочего дня, когда выполнение движений даст наилучший эффект. Влияние упражнений усилится, если они будут сопровождаться музыкой. Необходимо учитывать пол, возраст и степень физической подготовленности занимающихся.

Упражнения выполняются в медленном или умеренном темпе, с глубоким и акцентированным на выдохе дыханием. Их комплексы целесообразно менять один раз в месяц.

В ряде профессий невозможно сделать перерыв даже на 3-5 мин (диспетчеры, машинисты). В таких случаях целесообразно провести два-три упражнения в течение 1-2 мин, направленных на те группы мышц, которые требуют смены характера их функционирования. Целесообразно использовать, с учетом рабочей позы и характера функционирования групп мышц, упражнения в потягивании, на-

клонах, поворотах, маховые движения с широкой амплитудой.

В обеденный перерыв предпочтительно организовать активный отдых. В его содержание можно включить упражнения и игры. Комплекс может состоять из 5-7 упражнений, выполняемых в медленном или умеренном темпе вместе с глубоким и акцентированным дыханием, и ходьбы в течение 10-20 мин. В качестве игр можно использовать бадминтон, настольный теннис, бильярд. Игры заканчивать за 5-10 мин до конца обеденного перерыва. В содержание активного отдыха можно включать водные процедуры, самомассаж, аутотренинг.

После работы также в целях перемены вида деятельности и рекреации (в широком смысле слова), либо на рабочем месте, либо в специально отведенных помещениях (площадках, бассейнах, тренажерных залах, в профилакториях) полезно заняться физическими упражнениями, играми, развлечениями в свое удовольствие и по своему вкусу. Это могут быть как организованные, так и самостоятельные занятия, групповые или индивидуальные. Они могут с достаточной эффективностью проводиться и дома, тем более, если есть видео или магнитофонные записи упражнений (шейпинг, аэробика, цигун) ритмической и привлекательной музыки.

Большие возможности для физической рекреации имеются в домах и базах отдыха и санаториях. Там индивидуально или группами проводятся все указанные выше виды и формы занятий физическими упражнениями, играми, развлечениями. Преимущество заключается в том, что там больше свободного времени и реальных возможностей для этого, включая плавание, терренкуры, пешие и лыжные походы, возможность заниматься в группах здоровья.

5. Понятие о планировании, его виды и содержание

Сущность планирования в физическом воспитании в наиболее общем представлении заключается в обосновании, разработке и документальном оформлении содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера) для решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями.

В процессе составления плана следует соблюдать определенные требования. К ним относятся:

- соответствие плана нормативным и программным документам;
- учет общих принципов гармоничного физического воспитания;
- реальность, конкретность и гибкость.

При обосновании и разработке плана все плановые показатели (постановка конкретных задач и сроки их выполнения, выбор наиболее целесообразных средств, методов и организационных форм, материально-технических ресурсов и др.) не должны противоречить требованиям нормативных и программных документов. Они должны быть тесно увязаны с данными требованиями, как по срокам, так и по содержанию.

Учет общих принципов гармоничного физического воспитания (гармонического развития человека, связи с жизнедеятельностью и оздоровительной направленности физической культуры) при планировании должен в максимальной степени отражать:

- научно-обоснованные подходы к укреплению здоровья;
- комплексное развитие (физическое, нравственное и эстетическое) личности;
- целенаправленное развитие всех физических способностей и формирование важнейших двигательных умений и навыков;

- объективные закономерности индивидуального развития человека;
- последовательность решения образовательных и воспитательных задач, определяемых полом, возрастом, особенностями жизнедеятельности и другими факторами:

- прикладной эффект формирования физической культуры человека. Реальность и конкретность планирования должна предусматривать учет имеющихся материально-технических, климатических и финансовых условий для осуществления процесса формирования физической культуры личности. Кроме этого следует иметь в виду уровень физической подготовленности занимающихся, их пол, возраст, состояние здоровья, а также методическую подготовленность педагогов. При этом планируемые показатели должны иметь конкретную направленность как по срокам выполнения, так и по содержанию.

Гибкость планирования предполагает оперативное реагирование на изменяющиеся условия в ходе педагогического процесса, так как он не всегда совпадает с заданными контурами. Для реализации данного требования необходима регулярная коррекция плана и согласование процесса его выполнения с учетом данных контроля.

Планирование – достаточно сложный и трудоемкий процесс, требующий высокого уровня знаний и определенных навыков в проведении плановых расчетов и их соответствующего документального оформления. Оно должно предусматривать определенную последовательность.

Перед началом планирования нужно иметь определенную исходную информацию:

- *уровень подготовленности занимающихся к реализации целевых установок (состояние здоровья, уровень знаний, технической и физической подготовленности занимающихся и т.д.);*

- *климатические условия;*
- *состояние учебно-материальной базы и инвентаря;*
- *данные о режиме предстоящей деятельности занимающихся;*
- *сведения о бюджете времени на занятия;*
- *данные о календаре физкультурно-спортивных мероприятий и др.*

Следующий этап работы заключается в анализе полученной информации для отбора и упорядочения исходных данных, используемых в процессе обоснования планируемых показателей. При анализе оценивается точность полученных сведений, определяется степень важности и необходимости исходной информации для последующего применения. Важной функцией анализа является проверка согласованности полученных сведений от различных источников информации. После этого исходные данные обобщаются и представляются в таком виде, который удобен для последующего применения.

Очередной этап наиболее важен в планировании. На основе исходных теоретических положений (требований к планированию) и с учетом полученной информации составляется модель плана. В данной модели должны найти отражение целевые установки и основные задачи предстоящей работы, ее конкретное содержание и сроки выполнения, исполнители. После этого все количественные и качественные параметры модели должны быть строго скоординированы и согласованы между собой. Выполненная таким образом модель документально оформляется и приобретает графический, текстовый или графически-текстовый вид.

В зависимости от многообразия осуществляемой работы различают *два вида планирования*: общее и частное.

В *общем плане* предусматривается основное содержание физкультурно-спортивной работы. Он оформляется на календарный или учебный год. В школе

общий план разрабатывает учитель физической культуры, в спортивной школе соответственно старший тренер или заместитель директора по учебно-спортивной работе. Общий план обсуждается перед началом учебного (календарного) года и утверждается руководителем учреждения. Общегодовой план по физической культуре является своеобразной программой действий для всех подразделений учебного заведения.

В общем плане обычно указываются следующие виды работы:

- организационная работа – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты;

- учебно-методическая работа – составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.;

- учебно-тренировочная работа – сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований;

- физкультурно-оздоровительная работа – занятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, игры, спортивные развлечения, прогулки), соревнования, спортивные вечера и праздники, туристские походы и др.;

- воспитательная работа – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами, заслуженными педагогами и др.;

- врачебный контроль – сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача;

- агитационно-пропагандистская работа - лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.;

- хозяйственная работа – обеспечение занятий необходимым оборудованием, инвентарем, наглядными пособиями и др.

При оформлении общего плана, как правило, выделяют такие разделы:

- содержание работы;

- сроки выполнения;

- ответственные за выполнение;

- отметка о выполнении.

В развитие тех или иных видов работы, изложенных в общем плане, разрабатываются *частные планы*. Такими могут быть, например, план учебно-воспитательной работы в школе на четверть, календарный план спортивно-массовых мероприятий коллектива физической культуры и др. В частных планах предстоящая работа определяется более детально. Если содержание работы в них распределяется точно по календарным датам, то они называются календарными, если такого распределения нет – объемными.

В зависимости от сроков действия существуют такие виды планирования:

- *перспективное (относительно долгосрочное)*;

- *текущее (среднесрочное)*;

- *оперативное (относительно краткосрочное)*

Перспективное планирование рассчитано в пределах от одного года до нескольких лет. Например, в спорте оно может соответствовать четырем годам - интервалу между очередными Играми Олимпиад.

Перспективное планирование физической культуры в учебных заведениях приравнивается к одному учебному году и сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др.

В процессе перспективного планирования определяется направленность, цель, обобщенное содержание и контрольные нормативы.

Планирование учебно-воспитательной работы на один год имеет существенное значение, так как является базой всех ступеней текущего планирования. В практике получили распространение различные формы годового планирования. Однако предпочтение отдается плану-графику, удовлетворяющему требованиям простоты и наглядности.

Текущее планирование отличается большей конкретностью работы педагога по реализации задач и последовательностью использования средств для их решения. Сроки текущего планирования различны.

Например, в школе оно предусматривает методическое раскрытие программного материала для учащихся разных классов на каждую учебную четверть.

Оперативное планирование охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия. Таким образом, научно-обоснованное планирование в физическом воспитании является одним из основных факторов успешного его функционирования.

6. Методические принципы подготовки и проведения спортивных мероприятий

Для проведения любого спортивного мероприятия заранее детально продумывается ряд моментов, которые можно расположить по пунктам последовательно по определенной логической системе. Такой документ называется положением.

Для всех мероприятий оно составляется в письменном виде. Подготовка мероприятия должна вестись именно по всем его пунктам, уяснение которых помогает организатору провести его на должном уровне. При легкомысленном, пренебрежительном отношении к такой подготовке мероприятие может быть сорвано, не будет достигнута цель.

Крупные мероприятия требуют того, чтобы положение было составлено заблаговременно и сообщено участникам мероприятия.

1. *Цели и задачи.* Прежде всего, необходимо определить, с какой целью проводится мероприятие, какие задачи ставятся перед ним, например: широкомасштабная акция, спортивный праздник, подведение итогов, выявление сильнейших спортсменов и команд, приобретение навыков участия в соревнованиях и др.
2. *Место и время.* Точно определяется, где и когда мероприятие проводится. Время проведения должно соответствовать времени, указанному в календарном плане.
3. *Руководство.* Вопрос о том, кто организует мероприятие решается заблаговременно. Назначается ответственный (координатор), который отвечает за подготовку и непосредственное проведение спортивно-массового мероприятия.
4. *Участники.* Указывается кто может принять участие в мероприятии (соревнованиях): количество участников, возраст и пол. Допуск к соревнованиям согласовывается с врачом.
5. *Программа.* Перед проведением того или иного мероприятия необходимо тщательно продумать упражнения, длину дистанции и т. д., перечень других требований, которые организаторы собираются включить. Результаты будут зависеть от целей и задач данного мероприятия.
6. *Условия зачета и определение победителей.* Это один из главных разде-

лов положения. Здесь требуется с предельной ясностью оговорить все моменты, позволяющие выявить победителей и последующие места в личном и командном первенствах. В зависимости от программы и характера соревнований определяются и условия зачета.

По характеру зачета спортивные соревнования бывают личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования - это такие, в которых выявляются личные результаты участников и по ним определяются занятые места. Например: а) по показанным результатам по легкой атлетике, по плаванию; б) по одержанным победам в городках, по настольному теннису, шахматам и т. д.; в) по количеству набранных баллов или очков в конкурсах на лучшее выполнение вольных упражнений, пирамид, упражнений на снарядах.

В командных соревнованиях выявляются только места команд и коллективов. Например, каждой команде место определяется: а) по сумме очков, полученных зачетным количеством участников (по таблице оценки результатов);

б) по сумме результатов, показанных зачетными участниками;

в) по сумме мест зачетного количества участников;

г) по сумме результатов или очков участников, занявших определенные места.

При организации таких соревнований заранее оговаривается, какое количество результатов от каждой команды идет в зачет. К числу командных соревнований относятся типично командные спортивные и подвижные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, баскетбол и др. Однако соревнования по любому виду можно провести как командные.

К лично-командным соревнованиям относятся такие, в которых выявляются как личные места, т. е. каждого участника (и соответственно их результатам выводятся места), так и командные, где по сумме очков (результатов, мест) выводятся соответствующие места. Закон соревнований - это создание одинаковых условий для всех участников.

7. Награждение. Каждую победу не следует оставлять без внимания. Вот примерные формы награждения, вернее, поощрения: объявление результатов с вызовом на пьедестал почета; вручение грамот; вручение фотографий победителя с памятной надписью; вручение памятного подарка; вручение ленты с надписью «Чемпион» или специально изготовленных медалей; премирование команды кубком, вымпелом.

Подведение итогов и награждение – это важный воспитывающий момент.

Надо продумать детально, кого и как наградить, в каком месте и кто награждает. Кроме того, когда награждение производится несвоевременно, теряется целостность того или иного мероприятия, а иногда и смысл мероприятия.

Вот почему, обдумывая ход проведения спортивного мероприятия, нужно придать большое значение и ведению протоколов.

Хорошая организация учета и обработка результатов соревнований позволяет своевременно подвести итоги, довести их до сведения участников и зрителей.

Положение о спортивном мероприятии обязан знать каждый его участник.

7. Физкультурные праздники

Физкультурные праздники, дни здоровья и спорта, проводимые в микрорайонах по месту жительства, являются действенной формой организации досуга школьников, эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта среди населения. Эти мероприятия требуют тщательной подготовки со стороны общественного совета по физической культуре и спорту по месту жительства, физкультурной и родительской общественности, инструкторов физической культуры детских площадок, педагогов-организаторов, шефов, самих ребят. Такие праздники должны стать традиционными в микрорайоне. Как правило, их лучше проводить в каникулы, субботние и воскресные дни.

Места проведения физкультурных праздников и дней здоровья и спорта (стадион, спортивный зал школы или учебного заведения, детская площадка, парк, ближайший лесной массив или зона отдыха) красочно оформляются (наглядная агитация), радиофицируются, украшаются спортивными флагами. Школьники при помощи администрации ЖЭКа и шефов благоустраивают и приводят в порядок имеющиеся спортивные сооружения, готовят необходимый физкультурный инвентарь.

Общественному совету по физической культуре и спорту микрорайона необходимо заранее составить подробный сценарий и план мероприятий по подготовке и проведению праздника, предусмотреть написание объявлений о празднике, приглашений, физкультурных стендов, плакатов, лозунгов.

На заседании общественного совета по физической культуре и спорту микрорайона утверждается штаб по проведению физкультурного праздника, куда входят представители администрации ЖЭКа, общеобразовательной школы, инструкторы физической культуры, педагог-организатор, юные активисты-спортсмены. На заседаниях штаба обсуждается детальная подготовка к празднику, распределяются обязанности между членами штаба, назначаются ответственные за подготовку мест соревнований, оформительскую работу, формируются судейские бригады и т. п.

В план мероприятий физкультурного праздника должны быть включены вопросы по подготовке материальной базы (спортивных сооружений), ее благоустройства и наглядного оформления, изготовления необходимого инвентаря, радиофикации мест проведения праздника, музыкального сопровождения.

Нельзя забывать и о подготовке самих участников праздника, проведении медицинского осмотра, организации разнообразных конкурсов и аттракционов для болельщиков, необходимо предусмотреть и награждение победителей грамотами, памятными призами и сувенирами.

Программа праздника обычно включает: торжественное открытие и закрытие (парад участников, награждение и пр.), спортивно-показательную часть (показательные выступления, соревнования) и массово-затейную (игры, аттракционы, конкурсы).

В положении о празднике записывается задача (какой знаменательной дате, событию посвящается праздник), руководство подготовкой и проведением (распределение обязанностей), время и место проведения, порядок открытия и закрытия, участники и программа показательных выступлений, участники и программа массово-затейной части, руководители, место и время проведения, форма заявок на соревнования и время проведения совещания представителей.

Физкультурные праздники, как правило, организуют в связи с началом и окончанием учебного года, в День Советской Армии, в Международный женский день 8 Марта, в Первомайские праздники, в различные юбилейные даты. Соответственно составляют и программу праздника. Например, на Новомодном празд-

нике всегда присутствуют такие персонажи, как Дед Мороз и Снегурочка, волки, зайцы, лисы, белки и т. п. Ко Дню Советской Армии 23 февраля и ко Дню Победы 9 Мая можно составить программу военно-спортивной направленности, включающую, например, конкурс строя и песни, преодоление препятствий (комбинированная эстафета), эстафеты с макетами оружия, переносы раненых, эстафеты с волокушами, нагруженными предметами военного снаряжения, переправку на «вездеходе», рукопашный бой, атаку с переползанием и метанием в цель гранат и т. д. Соответствующим образом подбирают и аттракционы, проводят конкурсы массово-затейной части программы.

Для того чтобы осуществились задуманные вами планы, мероприятия проходили своевременно, интересно, весело, чтобы была физическая и педагогическая польза и никогда не было травм среди участников, надо готовить себе помощников. Это юные судьи по различным видам спорта, художники-оформители, организаторы детских коллективов, капитаны команд, завхозы, фотографы и просто рабочие руки.

Список использованной литературы:

1. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
2. Теория и методика физического воспитания.– В 2-х томах / Под ред. Т.Ю.Круцевич – Киев. – Олимпийская литература, 2003.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш.учеб.заведений. – М.: Издательский центр: «Академия», 2000.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.