

работе различных секций по видам спорта и предполагающее непосредственную подготовку к соревнованиям и участием в них. Характерной чертой такого внеурочного физического воспитания является проведение большого количества соревнований как внутри вузовского уровня, так городского и регионального. Чем больше территориально административный центр с большим количеством вузов, тем ярче проявляется эта характеристика.

Список литературы:

1. Абруков Н.Р. Культурно-спортивный комплекс «КАО-ОЛИМП»: на встречу 80-летнему юбилею КНИТУ-КАИ // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 4.
2. Кафедре физической культуры ТГГПУ – 75 лет // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 55.
3. Программа развития физической культуры и спорта в Самарском государственном аэрокосмическом университете им. академика С.П. Королева (СГАУ) (2005-2010 гг.). – Самара, 2005. – 13 с.
4. Таубер Р.Д., Юшкевич Т.П., Тарасова Л.В. Организация рекреационно-оздоровительных занятий в средних учебных заведениях Польши // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 26.
5. <http://www.profsport.ru/?22,63,388,e>.
6. http://www.mosgu.ru/fizkultura/kafedra/concept_develop_kfk.

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ЕЕ ЗАДАЧИ

© Кузенко В.М.*

Государственный медицинский колледж, г. Братск

Статья посвящена значению утренней гимнастики и ее задачам. В данной статье описывается роль физических упражнений и определяются основные задачи утренней гимнастики. В статье рассматриваются ключевые этапы утренней зарядки. Выделяются и описываются физические упражнения.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, физические упражнения, оздоровительное значение утренней гимнастики, комплекс упражнений.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а

* Преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории.

также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корректирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержаным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой проходит сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня. Утренняя гигиеническая гимнастика, или, как ее называют, зарядка, должна выполняться непосредственно после сна. Но это можно осуществить только в детских садах имеющихочные группы. В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием

ванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5-12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колонн в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непролongительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполнения движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение недели. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с фляжками, погремушками, кубиками. В средней группе – с фляжками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими посо-

биями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для пед. институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
2. Годик М.А. Спортивная метрология: учеб. для ин – тов. физ. культ. / М.А. Годик. – М., 1988.
3. Дмитриев А.А. Повторный метод выполнения физических упражнений вспомогательной школы как один из способов коррекции их двигательных нарушений / А.А. Дмитриев // Физическое воспитание детей в специальной школе. – Горький: ГПИ, 1985. – С. 64-69.
4. Кряж В.Н. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания / В.Н. Кряж // Сб. науч. трудов. Вып. 1. – Мн.: АФВиС РБ, 1997.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / под общей ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М: Советский спорт, 2003. – 464 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М., 1998.
7. Матвеев Л.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе / Л.П. Матвеев // Научный доклад д-ра педагогических наук: 13.00.04. – М., 1997.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М., 1999.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТОВ ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

© Литвинова А.В.

Кисловодское государственное училище (техникум)
олимпийского резерва, г. Кисловодск

Рассмотрены вопросы, которые связаны с методикой совершенствования специальной физической подготовки легкоатлетов группы спортивного совершенствования.

Ключевые слова: спортивное совершенствование, методика, специальная физическая подготовка.