

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
К ОРГАНИЗАЦИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Учебное пособие

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АД – артериальное давление
ГОСТ – государственный стандарт
ВОЗ – всемирная организация здравоохранения
ДОУ – дошкольное образовательное учреждение
дБ – децибел
др – другие
и т. д. – и так далее
КЕО – коэффициент естественного освещения
лк – люкс
МПЗ – моторная плотность занятия
ОПЗ – общая плотность занятия
ПДК – предельно-допустимая концентрация
ФВ – физическое воспитание
ЦНС – центральная нервная система
ЧД – частота дыхания
ЧСС – частота сердечных сокращений

ВВЕДЕНИЕ

Движение – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании на всех этапах эволюционного развития.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов и состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем организма. Она тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Недостаток движения является одной из причин нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы тела, понижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению общей работоспособности и, особенно, мозга: ухудшается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Кроме того, ограниченная мышечная деятельность не только задерживает развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах ребенок с трудом осваивает или вовсе не может овладеть теми или иными жизненно необходимыми двигательными навыками.

Гиподинамия (недостаток движений) существенно нарушает общую жизнедеятельность, гомеостаз и оптимальное функционирование организма. При длительном ограничении двигательной активности у детей наблюдаются снижение уровня всех жизненных функций, ухудшение пластических процессов, сопровождающиеся развитием атрофии и дегенеративных изменений в тканях и органах, ухудшение гомеостаза и реактивности, снижение сопротивляемости и неспецифической устойчивости организма.

Рациональная организация физического воспитания детей и подростков имеет большое значение в охране и укреплении здоровья подрастающего поколения. Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет должны заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 1 часа каждый день и не менее трех раз в неделю должны участвовать в занятиях с высокой двигательной интенсивностью.

1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Двигательная активность – это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки). Оптимальный двигательный режим является необходимым условием гармоничного развития личности ребенка, компонентом здорового образа жизни и поведения. Он должен удовлетворять естественную биологическую потребность в движении, которая, в свою очередь, строго индивидуальна и зависит от многих физиологических факторов, социально-экономических условий жизни общества, его ценностных и культурных ориентиров, от организации физического воспитания, а также, в значительной мере, от генетических факторов, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, количества свободного времени и характера его использования, доступности спортивных сооружений и мест отдыха для детей и подростков.

Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальную, максимальную границы и наиболее благоприятный оптимум. **Минимальный уровень** позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма, при **оптимальном** достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма, а **максимальные границы** отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

При этом возникает вопрос о **привычной двигательной активности**, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. Такое несоответствие часто встречается у детей школьного возраста и приводит к дисгармоничному развитию, нарушениям в состоянии здоровья детей и подростков.

Суточная двигательная активность – сумма движений, выполняемых ребенком в процессе жизнедеятельности – состоит из трех компонентов:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- спонтанная физическая активность в свободное время.

Возрастные нормы двигательной активности учитывают общие закономерности процесса роста и развития, нелинейность изменения кинезофилии (биологической потребности организма в движениях) с возрастом и дают допуск возможных колебаний с установлением нижней (минимально необходимой величины) и верхней (максимально допустимой величины) границ. Наиболее доступной в практических целях является возрастная норма суточных локомоций (число шагов за 24 часа).

В подростковом возрасте довольно часто наблюдается уменьшение числа локомоций и увеличение числа движений, выполняемых в положении сидя или стоя, но сопровождающимися значительными энерготратами. Такие движения встречаются при профессиональном обучении, трудовой деятельности и занятиях некоторыми видами спорта (тяжелая атлетика, гимнастика, парусный спорт и т. д.) и могут идти в зачет суммарных локомоций подростка.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается **недостаточная двигательная активность**. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статичную позу, сидя за партой или учебным столом. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85 % дневного времени большинство учащихся находится в статичном положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19 % времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится: лишь 1–3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50 %, снижаясь от младших классов к старшим.

Гипокинезия – дефицит движений вызывает довольно многообразные морфофункциональные изменения в организме – от адаптации к низкому уровню двигательной активности до более глубоких изменений (предпатологические и патологические состояния): развитие астенического синдрома, снижение функциональных возможностей и нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

Причины, вызывающие дефицит движения, весьма многочисленны. В известной мере гипокинезию можно считать следствием научно-технического прогресса. У современного человека снижены физические затраты на самообслуживание и хозяйственно-коммунальные нужды, значительно ограничена ходьба (использование лифта и транспорта даже без необходимости), уменьшилась физическая деятельность и в социально-культурной жизни (телевидение вместо театра, телефон вместо личных контактов, развитие информатизации всех сторон жизни).

И все же было бы ошибкой видеть причину гипокинезии только в техническом прогрессе. Мотивация и объективные причины, ведущие к малоподвижному образу жизни детей и подростков, многообразны. Здесь и учебная перегрузка учащихся, их негативное отношение к физической культуре в силу индивидуальных особенностей и моторной слабости, стремление к бытовому комфорту и удобствам при сниженной двигательной инициативе (подражание взрослым), наличие хронических заболеваний и дефектов развития, сужение социальных контактов и замкнутость в подростковом возрасте и др. Немаловажную роль в формировании гипокинезии играют неблагоприятные климатические условия (суровый климат).

Многообразие причин, степень выраженности дефицита движения и его длительность создают очень широкий диапазон изменений в организме при гипокинезии – от адаптационно-физиологических до патологических. В повседневной жизни отсутствие достаточной двигательной активности первоначально вызывает лишь адаптацию организма и его перестройку на новый уровень функционирования. Внешне такая физиологическая перестройка не отражается на состоянии организма. Однако в экстремальных условиях при возникновении необходимости мобилизовать резервные возможности организма последствия гипокинезии становятся очевидными.

Дальнейшее ограничение двигательной активности способствует возникновению предпатологического состояния. Характерными его признаками являются:

- сниженная общая неспецифическая резистентность организма;
- быстрая утомляемость при выполнении физических нагрузок;
- низкие функциональные возможности вегетативных функций; отставание в развитии двигательных качеств;
- изменения в физическом развитии – чаще всего избыточность массы тела (за счет жировых отложений или на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе).

В отдельных случаях при гипокинезии развивается астенический синдром, нарушаются регуляция артериального давления и ритм сердечных сокращений, возникают расстройства деятельности центральной нервной системы и обмена веществ. Комплекс расстройств, затрагивающих локомоторный аппарат, деятельность центральной нервной системы, вегетативные функции и обменные процессы в организме – *это и есть гипокинетическая болезнь*. В тяжелой форме эта болезнь у детей и подростков почти не встречается, но адаптационно-физиологические и предпатологические состояния, вызванные дефицитом движений, наблюдаются довольно часто.

Профилактика гипокинезии включает в себя:

1. Четкое выполнение гигиенических рекомендаций по режиму дня, сокращение статического компонента в процессе учебных занятий и в свободное время.

2. Увеличение динамического компонента в основных формах физического воспитания и трудового обучения.

3. Внедрение внеурочных форм физического воспитания (утренняя зарядка, физкультурные минутки во время занятий, динамические паузы между занятиями, двигательные разрядки, подвижные игры на переменах, производственная гимнастика и др.).

4. Привлечение к спортивно-массовой работе и общественно полезному труду детей и подростков с учетом возрастно-половых особенностей их организма.

5. Пропаганду активного образа жизни и физического воспитания детей в семье.

Однако, чрезмерная двигательная активность (*гиперкинезия*) также не является благоприятной для растущего организма, хотя встречается значительно реже и связана в основном с ранней спортивной специализацией. При этом может наблюдаться истощение симпатно-адреналовой системы, дефицит белка и снижение иммунитета ребенка. Выделяют 3 стадии последствий гиперкинезии.

1 стадия:

- нарушение подвижности возбуждательного и тормозного процессов в коре головного мозга, что проявляется нарушением сна, развитием десинхроза;

2 стадия:

- развитие нервно-психических расстройств (апатия, вялость, сонливость, повышенная раздражительность);

- нарушение вегетативной регуляции сердечной деятельности, венозного сосудистого тонуса;

- функциональные нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы (неадекватно высокая реакция на нагрузки, замедление вработывания и восстановления, нарушения ритма);

- нарушение суточного динамического стереотипа и суточной периодики функций;

- уменьшение активной мышечной массы;

- угнетение адренокортикотропной функции передней доли гипофиза, что приводит к относительной недостаточности коры надпочечников.

3 стадия:

- нарушение деятельности ЦНС по типу неврозов (неврастения,

истерия или психопатия;

- перестройка белкового обмена (изменение соотношения альбуминов и глобулинов);
- снижение неспецифической и специфической резистентности
- нарушение барьерных свойств кожи и слизистых оболочек
- дисгармония двигательных качеств, функциональных показателей, антропометрических признаков.

Если при первой стадии достаточно снизить объем тренировок и дать организму отдых, то при последующих стадиях потребуются медикаментозное лечение. Основной же мерой профилактики предупреждения развития гиперкинезии является рациональное построение тренировочного процесса и постоянный врачебный контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

Количественное измерение двигательной активности может быть осуществлено по:

- длительности динамического компонента и отдельных видов деятельности;
- количеству локомоций (шагов);
- величине энерготрат;
- изменениям частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Основными факторами, определяющими привычную двигательную активность, являются:

Биологические (возраст, пол) – с возрастом увеличивается не просто величина суточной активности, но и зависимость от пола. Например, у девочек 8–9 лет физическая активность практически не отличается от аналогичной величины у мальчиков, однако, по мере взросления различия двигательного режима становятся существенными – у девочек он ниже.

Социальные:

- организация массовых спортивных соревнований
- создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта.
- образ жизни семьи, ее двигательный режим
- жилищные условия и степень их благоустройства

Климатические условия – в зимний период наблюдается наименьшая двигательная активность как у мальчиков, так и у девочек.

В социальных и оздоровительных целях детские общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении. Эта потребность может быть реализована посредством определенного двигательного режима, который обеспечивается

проведением прогулок, различных видов гимнастики, физкультминуток, подвижных игр, спортивных дней, уроков физкультуры, внеклассных спортивных занятий, общешкольных соревнований и дней здоровья, самостоятельных занятий физкультурой (таблицы 1, 2, 3).

Таблица 1

Примерный объем двигательной активности детей 3-5 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	ежедневно 8–10 минут				
Двигательная деятельность между занятиями	ежедневно 7–10 минут				
Физкультминутки	ежедневно 3–5 минут				
Физкультурные занятия	15–20 мин.		15–20 минут		15–20 минут
Оздоровительный бег	ежедневно 1–2 минут				
Двигательная активность на первой прогулке	ежедневно 10–20 минут				
Гигиеническая разминка после сна	ежедневно 10 минут				
Вторая прогулка	ежедневно 10 минут				
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно 15 минут				
Итого	в неделю 7–8 часов				

Таблица 2

Примерный объем двигательной активности детей 5-7 лет в режиме дня дошкольного образовательного учреждения

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	2	3	4	5	6
Утренняя гимнастика	ежедневно 10–15 минут				
Двигательная деятельность между занятиями	ежедневно 7–10 минут				

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4	5	6
Физкультминутки	ежедневно 3–5 минут				
Физкультурные занятия	25–30 минут		25–30 минут		25–30 минут
Оздоровительный бег	ежедневно 2–3 минуты				
Двигательная активность на первой прогулке	ежедневно 25–30 минут				
Гигиеническая разминка после сна	ежедневно 10–15 минут				
Вторая прогулка	ежедневно 15–20 минут				
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно 20 минут				
Итого	в неделю 10–12 часов				

Таблица 3

Примерный объем двигательной активности учащихся в режиме дня образовательного учреждения

Клас-сы	Ежеднев-ный объем, (часы)	Культурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физкуль-туры в неделю	Внеклас-ные формы занятий (часов в неделе)	Самостоя-тельные занятия в день (минуты)
		1*	2*	3*	4*			
1	2	5–6	5	15–20	1	2–3	1.30	15–20
2	2	5–6	5	15–20	1	2–3	1.30	15–20
3	2	5–6	5	15–20	1	2–3	1.30	15–20
4	2	5–6	5	15–20	1	2–3	1.30	15–20
5	2	5–7	5	35–45	1	2–3	1.30	20–25
6	2	5–7	5	35–45	1	2–3	1.30	20–25
7	2	6–8	5	35–45	1	2–3	2	20–25
8	2	6–8	5	35–45	1	2–3	2	20–25
9	2	6–8		35–45	1	2–3	2	25–30
10	2	6–8		15–20		2–3	2	25–30
11	2	6–8		15–20		2–3	2	30–35

Примечание: 1*– гимнастика до учебных занятий (мин), 2* – физкультминутки на уроках (мин) 3* – подвижные игры на переменах (мин) 4* – спортивный час в группах продленного дня.

Кроме того, предусматривается проведение общешкольных спортивных мероприятий и дней здоровья ежемесячно.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Физическое воспитание – это целенаправленный процесс формирования у детей мотивации на регулярное использование естественных движений, физических упражнений и факторов природы с целью развития физических качеств, двигательных навыков и умений, сохранения и укрепления здоровья, а также лучшей подготовки к разнообразной учебной, трудовой и творческой деятельности в интересах личности и общества.

Физическое воспитание способствует развитию нервной системы, мышц, укреплению суставно-связочного аппарата, гармоническому развитию тела, совершенствованию координации движений и ориентировке в пространстве. Оно стимулирует повышение обмена веществ.

2.1 Физиолого-гигиенические принципы организации физического воспитания

1. Обеспечение оптимального двигательного режима с учетом потребности растущего организма в движении.
2. Систематичность занятий, комплексное использование различных форм и средств ФВ.
3. Дифференцированное применение различных форм и средств ФВ в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
4. Оптимальные гигиенические условия для проведения физического воспитания.

К средствам физического воспитания относятся: подвижные игры и развлечения, спортивные игры, спортивные развлечения и спорт, прогулки и экскурсии, утренняя гигиеническая гимнастика, уроки физического воспитания и закаливание.

Методика и организация физического воспитания меняется в соответствии с возрастом и анатомо-физиологическими особенностями детей.

2.2 Физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях

Физическое воспитание детей в дошкольных учреждениях первоначальное и очень важное звено всего процесса воспитания. Отличительная его особенность состоит в необходимости строго дозировать физические нагрузки с учетом как возрастных, так и индивидуальных свойств развивающегося организма; оно направлено на укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение, физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи — воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.

Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития – не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

2.2.1 Формы и методы физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении

В системе физического воспитания детей в дошкольном образовательном учреждении применяют различные организованные формы двигательной активности. Основные из них: гимнастика, подвижные игры и развлечения на прогулке, физические упражнения при закаливании, движения во время музыкальных занятий и занятий по труду. К дополнительным формам физического воспитания относятся двигательные разрядки и динамические паузы в процессе учебных занятий и между ними, а также во время игровой деятельности в группе.

Ежедневно в режиме дня отводится время для самостоятельной двигательной активности детей. Кроме того, предусматривается организация физкультурных праздников и дней здоровья. Такое разнообразие форм физического воспитания должно обеспечивать общую продолжительность двигательного компонента, равную 50 % времени бодрствования детей. Около

70 % нормируемой суточной двигательной активности должно быть реализовано в процессе организованных форм физического воспитания.

Обязательные занятия – форма работы, приближающаяся к уроку физического воспитания, кратность которых для детей в возрасте от 3 до 7 лет составляет не менее 3 в неделю. Длительность занятий для детей 3–4 лет составляет 20–25 минут, для 5–7-летних – 25–30 минут. Дети приобретают навыки правильного выполнения движений, учатся слушать и следовать указаниям воспитателя, согласованно действовать в коллективе.

Занятие по физической культуре должно состоять из вводной, основной (общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры) и заключительной частей. Последовательность данных частей отражает закономерности динамики работоспособности организма. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности органов и систем (фаза вработывания), что и происходит во вводной части занятия. Затем достигнутый уровень работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону увеличения и снижения ее (фаза устойчивой работоспособности) – основная часть занятия. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность детей постепенно падает (фаза снижения работоспособности или утомления) и соответствует заключительной части (таблица 4).

Таблица 4

Структурные части физкультурного занятия (минуты)

Возраст (лет)	Длительность занятия (минуты)	Длительность структурных частей				
		Вводная	Основная			Заключительная
			Общеразвивающие упражнения	Основные движения	Подвижные игры	
3–4	10–15	1	2–3	4–7	2	1–2
4–5	20–25	3	4–5	8–11	3	2–3
5–6	25–30	3	5–6	11–13	3–4	3–4

С возрастом в распорядке дня ребенка физические упражнения должны занимать все большее место. Они являются фактором, способствующим увеличению адаптации не только к мышечной активности, но и к холоду, гипоксии. Физическая активность способствует нормальному развитию

нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Для повышения мышечной активности необходимы физические упражнения для совершенствования двигательных процессов и навыков, осанки, предупреждения развития плоскостопия.

В детских дошкольных учреждениях физические упражнения проводят в виде групповых гимнастических занятий и некоторых спортивных развлечений. Одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движений. Для придания разнообразия и увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка.

Кроме того, необходимо контролировать организацию занятий, уровень физической нагрузки. Основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям ребенка (адекватность нагрузок), обеспечивать дальнейшее совершенствование физического развития, при этом они должны быть последовательными и регулярными (постепенность и их систематичность).

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности, которые должны быть оптимальными, что обеспечивает тренирующую роль занятия. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму. Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. Таким образом, необходимым требованием является постепенность увеличения физической нагрузки.

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота пульса. По ее изменению во время физкультурного занятия и в восстановительном периоде можно оценить правильность его построения, а также соответствие нагрузки функциональным возможностям организма ребенка. Частоту пульса определяют у ребенка за 10–секундные отрезки времени – до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры, заключительной части и в течение 3–5 мин в восстановительном периоде.

На основании полученных данных строят **кривую физиологической нагрузки** – графическое изображение частоты пульса. По горизонтали откладывают в масштабе времени части занятия, а по вертикали – частоту пульса. При правильно построенном занятии кривая физиологической нагрузки

постепенно повышается от начала к основной его части. Максимальная частота пульса регистрируется во время подвижной игры, что объясняется как увеличением нагрузки, так и нарастанием эмоционального возбуждения детей.

2.2.2 Гигиеническая оценка организации занятия по физическому воспитанию воспитанников

При гигиенической оценке организации физкультурного занятия используются следующие показатели: *общая продолжительность и длительность структурных частей, общая и моторная плотность, физиологическая кривая*. Для этого проводят индивидуальный хронометраж физкультурного занятия. Полученные результаты по общей продолжительности и длительности отдельных структурных частей врач сопоставляет с должными величинами для каждой возрастной группы, после этого он дает заключение о правильной организации физкультурного занятия.

Для оценки общего объема нагрузки на протяжении занятия используют показатели общей и моторной плотности занятия.

Общая плотность занятия – отношение педагогически оправданного (полезного) использованного времени ко всей продолжительности занятия.

Полезное время – это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений, на отдых между упражнениями, за вычетом времени простоя детей, неоправданные ожидания, восстановление нарушенной дисциплины.

При проведении занятий следует стремиться к стопроцентной общей плотности. Нормируемая общая плотность занятия должна составлять не менее 80 %.

К снижению общей плотности занятия приводят следующие причины:

- неоправданные простои на занятии (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);
- неподготовленность воспитателя к занятию; непродуманные организация и содержание занятия, приводящие к паузам;
- излишняя и малоэффективная словесная информация для воспитанников на занятии;
- неудовлетворительная дисциплина занимающихся; это приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний воспитанникам, повторений объяснения.

Моторная плотность занятия – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, к общей продолжительности занятия. Моторная плотность является одним из

показателей продуктивности занятий физическими упражнениями и зависит от возраста, пола, общей физической и спортивной подготовленности занимающихся, от характера и условий тренировочных заданий.

Расчет моторной плотности производят по следующей формуле:

Моторная плотность занятия (МПЗ):

$$МПЗ = \frac{\text{время, затраченное на движение}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100 (\%)$$

Рекомендуется МПЗ:

3–4 года – не менее 60 %,

5–7 лет – не менее 80 %

При рационально построенном занятии **физиологическая кривая** постепенно повышается от начала занятия к основной его части. Максимальная ЧСС должна наблюдаться на пике основной части, что объясняется как увеличением нагрузки, так и большим эмоциональным возбуждением детей. В заключительной части ЧСС снижается с полным возвращением к исходному уровню спустя 2–3 мин после занятий. При правильной организации занятия по физической культуре ЧСС (пульс) у воспитанников должен увеличиться следующим образом (в сравнении с исходной величиной):

- после вводной части – на 15–20 %
- после общеразвивающих упражнений – на 25–30 %
- после основных движений – на 50–60 %
- после подвижной игры – на 70–90 %
- после заключительной части – на 10–15 %.

2.2.3 Гигиенические требования к залу для проведения занятий по физическому воспитанию

В дошкольном учреждении должен быть предусмотрен отдельный зал для занятий по физическому воспитанию площадью не менее 75 квадратных метров при проектной мощности организации менее 250 детей. При вместимости дошкольного учреждения от 120 до 250 воспитанников зал для занятий по физическому воспитанию может быть совмещен с залом для музыкальных занятий и быть не менее 50 м² общей площади. Пол в зале для занятий предусматривается из материалов с низкой теплопроводностью (паркет, доски), нескользкий.

В зале для занятий по физическому воспитанию должно обеспечиваться естественное освещение (только верхнее или верхнее и боковое). Коэффициент естественной освещенности (КЕО), световой коэффициент,

глубина заложения, углы падения и отверстия в гимнастических залах должны соответствовать требованиям для других помещений дошкольного учреждения, где пребывают воспитанники. Оптимальной ориентацией окон гимнастического зала по сторонам света является южная, допустимой – любая.

В качестве источников искусственного освещения физкультурного зала используются люминесцентные лампы, при этом уровень искусственной освещенности на уровне пола должна быть не менее 300 лк. Светильники должны быть закрытыми.

Рекомендуемые параметры микроклимата:

- температура воздуха – в диапазоне +19-21 °С.
- относительная влажность воздуха – в пределах 40–60 %;
- скорость движения воздуха – в пределах 0,1 м/с;

Продолжительность и кратность проветривания регламентируются графиками проветривания, утвержденными руководителем дошкольного учреждения, но в обязательном порядке проводятся в отсутствие воспитанников перед каждым занятием по физической культуре. После каждого занятия должна проводиться влажная уборка зала.

2.2.4 Алгоритм оценки организации физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях

1. Средства и формы физического воспитания (дифференциация с учетом индивидуальных особенностей, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, условия занятия).
2. Физкультурные занятия (общая продолжительность, длительность отдельных структурных частей, моторная плотность, кривая физиологической нагрузки на примере двух-четырех детей, внешние признаки утомления, условия проведения занятия, оборудование).
3. Утренняя гимнастика (специфика проведения в разных возрастных группах, место и условия, одежда).
4. Подвижные игры и развлечения (характер игр, внешние признаки утомления, время и режим дня, сочетание с другими режимными моментами, оборудование и инвентарь).
5. Организация прогулок и экскурсий (продолжительность, дальность расстояний, место проведения прогулок, одежда).
6. Закаливающие процедуры (время проведения и место в режиме дня, что включено в комплекс; температура воздуха и одежда детей при проведении воздушных ванн; место и время проведения дневного сна, место

выполнения, температура воды и окружающего воздуха при проведении водных процедур; дифференцирование детей по группам в зависимости от состояния здоровья, закаленности; наличие специального журнала для регистрации закаливающих процедур).

7. Анализ постановки физического воспитания, исходя из показателей заболеваемости в учреждении, данных физического развития детей и уровня их физической подготовленности.

8. Заключение (оздоровительная эффективность физического воспитания, его соответствие существующим программам и гигиеническим рекомендациям по оптимальному двигательному режиму детей, а также оценка содержания, правильности построения, длительности занятий и условий их проведения). При выявленных нарушениях указывают конкретные рекомендации и устанавливают сроки их выполнения.

2.3 Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях

В режиме учебного дня учащихся общеобразовательных учреждений выделяют основные, дополнительные, общешкольные и самостоятельные формы физического обучения и воспитания.

К **основным (обязательным) формам** физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся относится – урок физического воспитания.

Среди **дополнительных форм** выделяют:

- гимнастику до учебных занятий;
- физкультурные минутки во время уроков;
- физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах;
- час здоровья и спорта.

Внеклассные формы включают:

- кружки физической культуры;
- спортивные секции (гимнастика, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, хоккей, борьба, ритмическая гимнастика и др.);

Общешкольные формы:

- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта;
- внутришкольные соревнования, туристические походы и слеты («старты надежд», «олимпийские старты», многоборье, кросс и др.);
- лечебно-оздоровительные индивидуальные занятия с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Самостоятельное обучение включает:

- подвижные игры с родителями, экскурсии;

- семейные походы;
- закаливание и тренировку по индивидуальному плану;
- внешкольные занятия в спортивных клубах.

Все формы работы представляют собой стройную систему воздействий, направленных на наиболее действенное и полное решение задач всестороннего физического воспитания детей и подростков.

Особенности программы по физическому воспитанию для учащихся 1-4 класса: в учебном материале программы 1-4 класса значительное место занимают игры, предусматривается обучение учащихся выполнению простейших команд.

Особенности материала программы для учащихся 5-7 классов: программы для каждого из этих классов предусматривают разделы гимнастики и легкой атлетики, подвижные игры, лыжную подготовку или дополнительные легкоатлетические упражнения для бесснежных районов, в 7 классе изучают строевой и походный шаг.

Особенности материала программы для учащихся 9-11 классов: в программу включаются упражнения и задания, способствующие усовершенствованию навыков, уже усвоенных учащимися 5-7 классов, повешению спортивной подготовки, овладению спортивной техникой и тактикой (виды легкой атлетики, спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол), в дополнительных заданиях предусматриваются занятия по лыжной подготовке или легкой атлетики (в бесснежных районах).

2.3.1 Характеристика основных форм физического воспитания школьников

Основная форма физического воспитания в школе – *урок физического воспитания*. Эти уроки, каждый продолжительностью 45 минут, включают в расписание 2-3 раза в неделю. Учащиеся обязаны являться на них в соответствующей спортивной одежде. Уроки могут сдвигаться (2 учебных занятия вместе) только при занятиях лыжной подготовкой или в бассейне. Замена уроков физического воспитания другими уроками недопустима.

Урок строится с учетом возраста, пола (начиная с 5 класса), степени подготовленности занимающихся и состоянии их здоровья.

Схема построения урока:

1-я часть – вводная: организация коллектива и подготовка организма к занятиям; в эту часть входят порядковые упражнения, перестроения, ходьба, перебежка; продолжительность 5-7 минут.

2-я часть – подготовительная: общая физическая подготовка путем вовлечения в работу всей основной скелетной мускулатуры. Сюда входят: элементарные движения отдельных частей тела, комбинация этих движений, корригирующие упражнения с гимнастическими палками и булавами, упражнения с мячами и т. д.; продолжительность 12–15 минут.

3-я часть – основная: разрешает частные задачи физического воспитания (разучивание прыжка, виса на руках, на перекладинах, соскока со снаряда, упражнения в метании и ловле, упражнения в равновесии на определенной высоте и другие); продолжительность 20–25 минут.

4-я часть – заключительная: приведение организма в состояние относительного покоя (отвлекающие упражнения, дыхательные, ходьба и другие); продолжительность 3–5 минут.

В младших классах в основную часть урока включаются преимущественно игры.

Рекомендуемая моторная плотность уроков для школьников составляет 60-80 %.

Физиологическая нагрузка при достаточной плотности урока возрастает от вводной до основной части, достигая максимума, и начинает снижаться в заключительной части. К концу урока функциональное состояние организма должно почти вернуться к исходному уровню. Изменение степени физической нагрузки на уроке носит название физиологической кривой урока. Ее вычерчивают, подсчитывая пульс, число дыханий в минуту и исследуя артериальное давление.

Также определяется и оценивается ОПЗ (не менее 80-90 %) и МПЗ (60-80 %)

Для определения плотности урока ведут наблюдение за отдельными учениками и с помощью секундомера учитывают рациональное время.

Схема анализа урока физического воспитания

1. Место урока физического воспитания в расписании дня, недели и соответствие программе.
2. Класс, число учащихся, присутствующих на уроке, отсутствующих по болезни, освобожденных от занятий, организация времени.
3. Форма одежды.
4. Хронометраж отдельных частей урока. Наличие и продолжительность основных частей урока.
5. Общая и моторная плотность урока.
6. Кривая физиологической нагрузки урока на примере 4-х учащихся (юношей). Время восстановления ЧСС после занятия

Пример: данные для построения кривой физиологической нагрузки

Уча- щиеся	Перед уроком			В конце основной части			По окончании урока		
	ЧСС	АД	ЧД	ЧСС	АД	ЧД	ЧСС	АД	ЧД
1-ый	76	105/62	19	120	120/60	25	80	115/55	20
2-ой	74	110/70	17	110	115/60	20	82	115/60	19
3-ий	70	100/50	18	115	112/55	25	84	105/50	25
4-ый	72	90/60	20	100	100/50	30	80	95/55	26

7. Гигиенические условия в зале физического воспитания.

Пример: гигиенические условия в зале физического воспитания

	В начале урока	В конце урока
температура воздуха	18 °С	20 °С
относительная влажность	70 %	75 %
охлаждающая способность воздуха	0,8 м/сек	0,8 м/сек
аэрация (при открытых или закрытых форточках или фрамугах проходит урок)	6–ти кратное	8–ми кратное
вентиляция, ее тип и исправность	приточно-вытяжная	

8. Оснащение зала физического воспитания (соответствие оборудования ГОСТу, достаточность его набора и санитарное содержание).

9. Заключение, предложения.

Гимнастика до учебных занятий проводится ежедневно на открытом воздухе или в рекреационных помещениях при широкой аэрации. Она включает гимнастические упражнения для всех групп мышц.

Гимнастика до учебных занятий в режиме учебного дня является важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы в школе. *Ее цель* – активизировать обменные процессы перед началом занятий и способствовать повышению работоспособности учащихся на уроках. Проведение гимнастики на открытом воздухе закаливает организм и повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям. Основой гимнастики является комплекс физических упражнений с участием разных мышечных групп: мышц плечевого пояса (движения руками и головой), спины, живота (наклоны вперед, назад и в стороны), ног (приседания, выпады, подскоки). Не следует в комплекс включать упражнения, требующие сложной координации и с силовой нагрузкой.

Проводить гимнастику до начала занятий в школе необходимо на открытом воздухе, а в плохую погоду (дождь, холод) – в проветренных коридорах и рекреационных помещениях, но не в классных комнатах. Продолжительность гимнастики не должна превышать 6–7 минут, а для учащихся младших классов – 5–6 минут.

Физкультминутки на общеобразовательных уроках, как показали научные исследования и практика передовых школ, благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный тонус учащихся, снижают статические нагрузки и предупреждают нарушения осанки.

Физкультурные минуты проводятся в классе, их продолжительность 1–2 минуты. Наиболее целесообразно проводить их в то время, когда у учащихся появляются первые признаки утомления. Время начала физкультурной минуты определяется педагогом, ведущим урок.

Спортивный час в группах продленного дня проводит воспитатель, пользуясь консультацией учителя физической культуры и врача школы. В основе занятий подвижные игры и спортивные развлечения, аналогичные тем, которые проводятся на удлинённых переменах. При этом придерживаются общих правил: постепенное повышение физической нагрузки и снижение ее к концу занятий, учет возраста учащихся, состояния их здоровья и физической подготовленности.

Внеклассная спортивно-массовая работа в школе включает в себя организацию занятий в спортивных секциях, а также проведение дней здоровья и спорта. Основным критерием оценки работы спортивных секций является их массовость. Для этой работы создаются различные секции с удобными для учащихся графиками: 2–3 занятия в неделю, продолжительность каждого из них 1,5–2 часа.

Дни здоровья могут включать в себя: пешие прогулки, подвижные и спортивные игры, туристские походы (пешие, лыжные и другие), массовые соревнования по программе «Старты надежд», открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и другие виды соревнований, состязание в ловкости и силе, катание на лыжах, санках, коньках и прочем. При планировании данной работы следует учитывать, что участие школьников 1–3-х классов не должно превышать 3 часа в день, школьников 4–7-х классов – 4 часа, 8–11-х классов – 5 часов. Продолжительность туристских походов устанавливается в соответствии с существующими нормами для детей и подростков разного возраста.

Внешкольная спортивно-массовая работа организуется спортивными организациями в постоянном контакте со школой и родителями. Она объединяет деятельность детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), спортивно-оздоровительных лагерей, детских туристических станций, детских спортивных секций при стадионах, спортивных обществах, водных станциях, парков культуры и отдыха, а также различных детских клубов, которые организуют массовые игры, спортивные развлечения и соревнования дворовых и уличных команд.

Спортивные развлечения:

Ходьба на лыжах. Начинать обучать детей ходьбе на лыжах можно с 3 лет. Необходимо правильно подобрать лыжи, палки и обувь. Для обучения детей лучше выбрать безветренные площадки или проводить занятия в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже -10°C .

Санки – один из любимых видов зимних увлечений детей. Катание начинается с небольшой и пологой горки (1,5–2 м) в положении сидя с упором спины на заднюю спинку. Не менее привлекательное для детей занятие – катание с гор на «тарелке».

Коньки – катание на коньках способствует совершенствованию координации движения, увеличивает двигательную активность. Начинать обучать ребенка кататься на коньках следует в возрасте 3–4 лет.

Плавание – систематические занятия плаванием снижают заболеваемость, увеличивают жизненную емкость легкость, силовые показатели скелетных мышц. Противопоказаниями к купанию и плаванию в открытых водоемах и бассейнах являются эпилепсия или эпилептический синдром, заболевания почек и печени, активные формы туберкулеза. Нельзя купаться детям с повышенной температурой тела, с проявлениями острых заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Подвижные и спортивные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и так далее. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе. Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10–20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрять ребенка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

В возрасте 5–6 лет детей нужно постепенно обучать правилам таких спортивных игр как бадминтон, пляжный волейбол, баскетбол, мини-футбол. Дети, как правило, с восторгом играют с родителями в эти игры, приобретая определенные навыки, и знакомятся с упрощенными правилами этих игр, что пригодится им при общении с подростками во дворе и в школе.

Для детей старшего возраста можно проводить подвижные игры на удлиненных переменах в школе.

2.3.2 Гигиенические требования к местам для проведения занятий по физической культуре

Эффективность занятия зависит не только от правильности его построения, но и от оборудования зала и соблюдения соответствующих гигиенических условий.

Наиболее часто место проведения уроков физкультуры и спортивных секций является спортивный зал. Это место для выполнения деятельности высокоэнергоемкой, с увеличенной потребностью в кислороде, поэтому параметры микроклимата в этом помещении должны соответствовать определенным требованиям.

В школьном спортивном зале на 1 ребенка должно приходиться не менее 10 м² площади зала и не менее 18-20 м³ объема зала. При условии трехкратной смены воздуха в час на одного школьника в час обеспечивается поступление 40–60 м³ чистого воздуха.

Спортивный зал должен иметь достаточное естественное освещение, окна должны располагаться по двум длинным сторонам, что также позволяет провести сквозное проветривание и проводить занятия при открытых фрамугах (форточках) с одной стороны, что способствует закаливанию. Оконные стекла, отопительные радиаторы, лампы ограждаются металлическими сетками или решетками. Важно наличие душевых, водные процедуры после урока физкультуры прививают навыки личной гигиены и способствуют закаливанию. Размещение спортивного зала в школе желательно на первом этаже в отдельном блоке.

Согласно гигиеническим требованиям в воздухе помещений для физических упражнений не должно быть посторонних вредных веществ, примесей, не должно быть возбудителей заболеваний, что предъявляет жесткие требования к режиму влажной уборки, проветривания.

Если размеры помещений малы и вентиляция недостаточна, воздух загрязняется углекислотой (до 3,5 % после 4-х часового занятия), пылью (до 300 пылинок/см³) и микробами (до 26 тысяч в 1 м³). Все это ухудшает

работоспособность, ощущается снижение внимания, координации, скоростных и силовых качеств, затрудняется дыхание.

Освещение в зале должно составлять 200 лк по горизонтали (на уровне пола) и 100 лк по вертикали (на уровне игровых сеток, щитков).

Все спортивное оборудование должно быть травмобезопасным, подвергаться периодически дезинфекции, опасные части иметь сигнальное окрашивание. Перед началом занятий следует проверить надежность оборудования.

Эмоциональность занятий физическими упражнениями и использование необходимого оборудования (мячи, воланы) создает шумовой эффект до 100 дБ. Этот показатель значительно превышает рекомендуемый гигиенический норматив (60–65 дБ) и неблагоприятно сказывается на организме занимающихся: повышается утомляемость, снижается активность, угнетается деятельность ведущих систем организма (ЦНС, слуховой анализатор, сердечно-сосудистая система).

Снижение уровня шума в спортивных сооружениях может быть достигнуто за счет применения звукопоглощающих материалов, а также за счет педагогических мероприятий (бесшумные перерывы в занятиях, исключение музыкального сопровождения, ограничение шумовой тренировки 1 часом занятий, применение звукопоглощающих устройств – наушников, отдых занимающихся в условиях тишины и покоя, ограничение числа занимающихся одним классом). При существенном шумовом воздействии необходим аудиометрический контроль каждые 3–4 месяца.

Следует также проводить мероприятия по снижению возможности образования статического электричества, которое возможно при соприкосновении (трении) искусственных поверхностей (покрытия, мячи, снаряды, костюмы занимающихся). Накопление зарядов на одежде и теле спортсмена создает электрическое поле, разряд, болевой и раздражающий эффект. Предупредить это состояние можно путем заземления ограждающих поверхностей и полов, натиркой пола специальной антистатической мастикой, влажной уборкой помещений и снарядов, ограничением терморегуляции школьников, которые находятся еще в процессе совершенствования.

Микроклиматические параметры: относительная влажность воздуха составляет 40–60 %, подвижность воздуха– 0.1 м/с., температура –18–20 °С.

Очищение воздуха осуществляется с помощью вентиляции естественной и искусственной, которая подает чистый свежий воздух и удаляет загрязненный.

Естественная вентиляция работает на тепловой и ветровой тяге, а искусственная – на принудительной. При организации воздухообмена важно

создать правильное направление движения воздуха (из чистого в более загрязненное, а не обратно). Поэтому приток воздуха должен превышать вытяжку.

Занятия физической культурой должны проводиться не только в зале, но и на открытом воздухе. Основным гигиеническим принципом организации участка для проведения занятий по физической культуре и спорту в школе является правильное размещение элементов участка и их достаточная площадь. При этом зеленые насаждения должны занимать 40–50 % площади земельного участка школы.

Спортивная зона занимает 35–40 % площади школьного участка и предназначена для проведения физкультурно-спортивной деятельности с учащимися школы, детьми и молодежью данного микрорайона. Эта зона должна включать следующие элементы: легкоатлетическая площадка, гимнастическая, для спортивных игр, для легкоатлетических метаний.

Возможно наличие отдельной площадки для настольного тенниса, комбинированной игровой площадки для младших классов и аналогичной площадки для средних и старших классов.

Беговые дорожки располагаются вокруг игрового поля, и должны иметь хороший дренаж. Рекомендуется травяное покрытие поля, устойчивое к вытаптыванию. При наличии асфальтового покрытия требуется особая обувь и тщательная разминка, предупреждающая повреждения мелких суставов стопы и ее мягких тканей. Ямы для прыжков засыпаются просеянным, чистым, увлажненным песком (или опилками) до краев.

В спортивной зоне допускается проектирование открытых плавательных бассейнов. Оборудование этой зоны должно соответствовать возрастным особенностям школьников и отвечать педагогическим и гигиеническим требованиям. Все площадки зоны желательно отделить друг от друга живой изгородью.

2.3.3 Алгоритм оценки организации физического воспитания детей в общеобразовательных учреждениях

1. Итоги проведения медицинских осмотров и врачебно-педагогических наблюдений (своевременность осмотров, распределение учащихся по медицинским группам, организация контроля за дифференцированным физическим воспитанием школьников в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности).

2. Урок физической культуры (число присутствующих, причина освобождения, хронометраж урока, общая продолжительность занятия и его отдельных и его отдельных структурных частей, моторная плотность, кривая

физиологической нагрузки на примере двух-четырех учащихся).

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (полнота и правильность, проведения всех организационных форм, условия их проведения, взаимосвязь с динамикой умственной работоспособности учащихся).

4. Внеклассная спортивно-массовая работа (число секций, режим работы, число занимающихся, продолжительность одного занятия; регулярность проведения дней здоровья и спорта, их содержание; число организованных экскурсий и походов для каждого класса в течение учебного года, продолжительность и дальность расстояний).

5. Гигиенические условия в местах занятий физкультурой и спортом (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха, запыленность, освещение, уровень шума во время занятий – по данным инструментальных и лабораторных исследований).

6. Оснащение учебно-спортивного зала (укомплектованность оборудования, его соответствие ГОСТу, санитарное состояние, эксплуатация душевых помещений).

7. Анализ постановки физического воспитания в школе на основе показателей заболеваемости учащихся, уровня их физического развития, а также данных тестирования физической подготовленности и сдачи норм физкультурного комплекса.

8. Заключение (оздоровительная эффективность физического воспитания, соответствие существующим программам и гигиеническим рекомендациям по оптимальному двигательному режиму учащихся, полнота выполнения инструктивно-методических и нормативных документов, санитарных норм и правил по вопросам физического воспитания школьников). При выявленных нарушениях указывают конкретные рекомендации по их устранению и устанавливают сроки выполнения.

3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В образовательных учреждениях медицинский контроль за физическим воспитанием осуществляется под руководством врача-педиатра с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности воспитанников и учащихся.

Оценка состояния здоровья учащихся должна проводиться ежегодно во время периодических медицинских осмотров, на основании результатов которых происходит распределение на медицинские группы. Медицинская группа для уроков физической культуры каждого учащегося вносится в

«Листок здоровья» классного журнала. Учащиеся, не прошедшие медосмотр, к урокам по физической культуре не допускаются. Перевод школьников из одной медицинской группы в другую в течение года осуществляется врачом-специалистом после проведения дополнительного обследования и на основании данных о состоянии здоровья и физической подготовленности обучающихся. Для занятий физической культуры в школе учащихся распределяют на группы (*основную, подготовительную и специальную*) с учетом состояния здоровья и физической подготовленности (таблица 5).

Таблица 5

Организация физического воспитания детей, в зависимости от медицинской группы

Характеристика медицинской группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий
1	2	3
Основная группа		
Дети без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии с соответствующей возрасту физической подготовкой, а также с незначительными функциональными отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности	Все виды физического воспитания, предусмотренные типовой учебной программой, как в режиме дня, так и в режиме учебной недели в полном объеме, включая подготовку и сдачу нормативов	Допускаются в соответствии с возрастом занятия в кружках, спортивных секциях, группах по спортивным интересам, клубах по физической культуре и спорту, участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях
Подготовительная группа		
Дети с дисгармоничным физическим развитием или отстающие от сверстников в физической подготовленности без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья	Допускаются к учебным занятиям по физической культуре согласно рекомендациям врача-специалиста, при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений	Индивидуальный допуск после дополнительного медицинского обследования к занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях

1	2	3
Специальная медицинская группа		
Дети имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера	Допускаются к учебным занятиям по физической культуре по специальным программам. Освобождаются от сдачи норматив по физической подготовке	Не допускаются к занятиям в кружках, секциях, группах по спортивным интересам, участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях

Учебные занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к *подготовительной группе*, проводятся вместе с основной группой согласно рекомендации врача-педиатра (врача общей практики). Большинство учащихся подготовительной группы отличается повышенной возбудимостью нервной и сердечно-сосудистой систем и быстрой утомляемостью, в связи с чем здесь необходима особая умеренность в дозировке силовых упражнений и упражнений на выносливость. Ограничивается количество прыжков, бег на скорость и лазание по канату, исключается бег на длинные дистанции и тренировка в передвижении на лыжах.

Технику гимнастических и спортивных упражнений учащиеся подготовительной группы изучают на общих основаниях в пределах требований программы. Однако нагрузка несколько снижается и осуществляется возможно большая индивидуализация в подборе упражнений и дозировки нагрузок.

Уроки по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к *специальной группе*, имеют свои особенности и должны проводиться педагогическими работниками, прошедшими специальную подготовку.

Вводная часть длится 20 минут и состоит из общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений, которые проводятся в медленном и среднем темпе. *Основная часть* урока длится также 20 минут. Распределение учебного материала должно быть таким, чтобы наибольший подъем физиологической кривой достигался к середине урока; желательно, чтобы эта кривая была многовершинной. *Заключительная часть* урока длится 5 минут и включает в себя ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения, формирующие осанку. Занятия со специальными группами выносятся за сетку часов основного учебного времени, но обязательно планируются при составлении расписания

два занятия в неделю продолжительностью 45 минут или три занятия по 30 минут.

Комплектование специальных групп производится в начале учебного года врачом при обязательном участии преподавателя физической культуры и утверждается директором школы. В том случае, когда объединяются учащиеся трех или четырех разных классов, занятия необходимо проводить дифференцированно с учетом их возрастных особенностей. Если в школе число учащихся, отнесенных к специальной группе, недостаточно для такого комплектования, рекомендуется создавать межшкольные (кустовые) группы из учеников близлежащих школ.

Школьники с отклонениями в состоянии здоровья особенно нуждаются в правильном режиме учебного дня, в том числе и физкультурно-оздоровительных мероприятий: гимнастики до начала занятий, физкультминутках на уроках, подвижных играх и физических упражнениях на переменах. Следует также привлекать учащихся специальной группы к посильному участию во внеклассной работе по физической культуре: массовых физкультурных праздниках, прогулках, экскурсиях и другом.

В дошкольных учреждениях тактика воспитателя по отношению к детям с низким уровнем физической подготовленности или с отклонениями в состоянии здоровья также заслуживает особого внимания в плане контроля за физкультурным занятием. Детям с отклонениями в состоянии здоровья и реконвалесцентами в связи с выраженной у них лабильностью сердечно-сосудистой системы (резкая возбудимость пульса) необходимо давать щадящие нагрузки. Таких детей освобождают от интенсивного выполнения упражнений в беге и прыжках, упражнений из исходного положения лежа или с резким изменением положения тела, они нуждаются в индивидуализации нагрузок.

Важнейшим элементом физического воспитания детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья является активный отдых на открытом воздухе – прогулки, подвижные игры, спортивные развлечения. Дети младшего возраста должны бывать на свежем воздухе не менее 3–3,5 часов в день, старшие – 2–2,5 часа, причем большую часть времени проводить в движении. В выходные дни продолжительность прогулок должна быть увеличена, по крайней мере, вдвое, что благоприятно скажется на общем самочувствии, физическом развитии и работоспособности ребенка.