

Царёва Юлия Сергеевна

**Бег как эффективное средство оздоровления стар-
ших школьников**

КУРСОВАЯ РАБОТА

Курсовая работа защищена

с оценкой _____

« » _____ 201__ года

Специальность 49.02.01

Физическая культура

Курс 3, группа 39

Руководитель: Ртищева А. В.

Челябинск, 2016 г.

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

- 1.1. Понятие здоровье, основные критерии и факторы, влияющие на здоровье
- 1.2. Понятие бег, его основные характеристики
- 1.3. Виды оздоровительного бега
- 1.4. Техника оздоровительного бега
- 1.5. Роль оздоровительного бега в жизни человека

Выводы по 1 главе

Глава 2. БЕГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- 2.1. Физическая культура в школе, цели, задачи и методы физического воспитания
- 2.2. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников
- 2.3. Основа обучения для занятий оздоровительным бегом
- 2.4. Возрастные особенности школьников для занятий оздоровительным бегом
- 2.5. Оценка показателей состояния организма старших школьников
- 2.6. Примерная разработанная программа для старших школьников при занятиях оздоровительным бегом

Выводы по 2 главе

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь!»

Квинт Гораций Флакк

Актуальность проблемы исследования. Важнейшей задачей школьного физического воспитания является воспитание крепких, здоровых молодых людей, в полной мере овладевших навыками и умением, определенной учебной программой по физической культуре.

В настоящее время обучение в школе, приготовление уроков дома увеличивают нагрузку на организм школьника, учащиеся совсем мало бывают на воздухе, а выходные дни проводят у телевизора, «видика» или играют в малоподвижные «сидячие» и компьютерные игры. Школьники меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения. Учащиеся, дополнительно занимающиеся музыкой, живописью, свободное время которых сокращено, а статический компонент увеличен, имеют более низкий уровень двигательной активности. Кроме того, возникает необходимость усвоения и переработки информации, а, следовательно, и напряжение зрительного аппарата (чтение, письмо, рисование). Недостаточная двигательная активность школьников в повседневной жизни неблагоприятно сказывается на состоянии их здоровья.

Как говорил Жан-Жак Руссо: «Жалкое заблуждение — воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно направляться другое!».

Большие умственные и статистические нагрузки в школе отсутствие дополнительной двигательной активности, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, приводят к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, уменьшается сопротивляемость организма к различным заболеваниям, что приводит к ухудшению состояния их здоровья.

В современных условиях важной задачей семьи и школы в работе по укреплению здоровья школьников, является привитие учащимся стойкого интереса к занятиям

физическими упражнениями в школе и дома. В связи с этим необходимо использовать все формы физического воспитания в школе, а также самостоятельные занятия физическими упражнениями дома с целью повышения двигательной активности, укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности школьников.

Одним из наиболее достойных физических упражнений, является бег. Бег – прекрасное средство тренировки, с помощью которой можно существенно повысить деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепить здоровье.

Данной работой мы хотим убедить людей, что бег есть неотъемлемая часть в жизни каждого школьника, для поддержания не только его физической формы, но и здоровья в целом.

Исходя из актуальности проблемы, мы определили **тему исследования: «Бег как эффективное средство оздоровления старших школьников».**

Определив тему, мы выявили **цель исследования:** рассмотреть бег, как средство оздоровление старших школьников.

Для решения поставленной цели нами определены **задачи исследования:**

1. Путем изучения методической литературы систематизировать наиболее приемлемые методы физического воспитания у школьников старшего возраста;
2. Изучить с помощью методического материала влияние бега, включенного в школьную программу, для старших школьников;
3. Рассмотреть средние показатели и изменения состояния школьников, для их использования в беге.

При исследовании вопроса использовались следующие **методы теоретического исследования:**

1. Отбор и анализ методической литературы;
2. Систематизация материала;
3. Обобщение материала.

ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

1.1. Понятие бег, его основные характеристики

Бег — один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей.

Бег — это передвижение человека на разные дистанции за определенный промежуток времени.

С помощью бега развиваются и совершенствуются необходимые для человека физические качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость; воспитывается трудолюбие, смелость, сила воли. Во время бега в работу включаются почти все мышечные группы тела, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ.

Бег, как средство тренировки — универсален, так как, изменяя длину дистанции или скорость бега, можно легко дозировать нагрузку, влиять на развитие скорости, скоростной или специальной выносливости, развивать общую выносливость. Бег является прекрасным и доступным средством оздоровления населения.

Древнегреческое изречение мотивировало такими словами: «Если хочешь быть сильным, — бегай! Если хочешь быть красивым, — бегай! Если хочешь быть умным, — бегай!».

Бег делится на категории: *гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.* [2, с. 336]

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявление скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м.), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции: 30, 60, 100, 200 м.

Длинный спринт – дистанции 300, 400, 600м.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800, 1000, 1500 м., 1 миля.
- длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 м.
- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195; 100км.
- ультрадлинные дистанции: суточный бег.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Дистанции: 60, 100 м. у женщин; 110, 300м. и 400 м. у мужчин.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Дистанции: 2000м. у женщин; 2000, 3000 м. у мужчин.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости (4х100, 4х400, 4х200, шведские эстафеты).

Кроссовый бег – бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Дистанции: у мужчин – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км.; у женщин – 1, 2, 3, 4, 6 км.

Бег, которым занимаются с целью поддержания физической формы и улучшения здоровья – *это оздоровительный бег или бег трусцой (джоггинг)*. Остановимся на рассмотрении конкретно этого бега.

Оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений, а потому и самым массовым.

Джоггинг, ставший неотъемлемой частью жизни миллионов современных людей, зародился 21 год назад, когда двадцать непохожих друг на друга новозеландцев собрались в городском парке Окленда, чтобы прослушать лекцию новозеландского бегуна и популяризатора оздоровительного бега Артура Лидьярда и совершить вместе с ним первую пробежку. Скорость, с которой он завоевал популярность во всем мире, поистине удивительна.

У тех, кто регулярно занимается бегом, резко возрастает физическая работоспособность и продуктивность мышления, улучшается настроение, уходят недуги такие, как бессонница, апатия, головные боли, раздражительность, депрессия.

Для увеличения мотивации занятий оздоровительным бегом необходимо глубже осознать психологию бегающего человека и мотивы, которые им руководят. Ученые выделяют следующие основные мотивации людей среднего возраста к занятиям оздоровительным бегом: укрепление здоровья и профилактика заболеваний; повышение работоспособности; удовольствие от самого процесса бега; стремление улучшить свои

результаты в беге (спортивная мотивация); следование моде на бег (эстетическая мотивация); стремление к общению; стремление познать свой организм, свои возможности; мотивация творчества, мотивация воспитания и укрепления семьи; «семейный» бег; случайные мотивации.

1.2. Виды оздоровительного бега

Оздоровительный бег включает в себя несколько видов - это *бег в пульсовой аэробной зоне, спринтерский бег, фартлек, интервальный бег, взбегание вверх по холмам и бег с проталкиванием, бег с утяжелителями, бег с препятствиями*. Рассмотрим каждый вид подробнее.

Бег в пульсовой аэробной зоне

Этот бег немного более интенсивен, чем бег трусцой, но должен быть строго контролируемым. Скорость таких пробежек должна быть ниже вашего максимального устойчивого состояния.

Темп должен быть таким, чтобы вы не чувствовали изнеможения и не возникал значительный кислородный долг. Тщательно регулируемая программа аэробного бега — тренировка без перенапряжения — приведет к постепенному повышению максимального устойчивого состояния и соответственно прогрессивному увеличению темпа проводимого вами аэробного бега. Бег в пульсовой аэробной зоне — это одна из форм тренировки на выносливость, она необходима для того, чтобы в дальнейшем повысить свое максимальное устойчивое состояние и развить способности переносить анаэробные упражнения, во время которых образуется незначительный кислородный долг.

При этом тратится больше калорий, активнее работают все системы организма, повышается объем стимулирующих ударных нагрузок, которые при правильной дозировке способствуют укреплению костей и суставов.

Спринтерский бег

Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100, 200, 400 м. Характерной особенностью спринта является функционирование организма в режиме креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергопотребления.

Ваша задача пройти заданный отрезок как можно быстрее. Этот вид бега сегодня все больше используют в оздоровительном фитнесе.

При занятии спринтерским бегом происходит выработка выносливости, координации движений и ловкости; нагрузка на сердце позволяет эффективно тренировать всю сердечно сосудистую систему; эффективность работы легких вследствие высокой нагрузки позволяет снабдить кислородом все органы и ткани вашего организма, а также наиболее активно вывести продукты обмена и шлаки; поднятие тонуса мышц и поддержание их в максимально развитом состоянии также является следствием занятий спринтерским бегом.

Фартлек

Фартлек (швед. fartlek — «скоростная игра») — разновидность интервальной циклической тренировки, которая варьирует от анаэробного спринта до аэробной медленной ходьбы или бега трусцой.

Этот бег позволяет в одной сессии смешивать разные типы бега — легкий, по холмам, повторный, а также отрезки в интервальном и пороговом темпе.

Сессию фартлека лучше организовывать, подсчитывая не расстояние или время, а шаги. Пробежите в темпе 10 шагов (при этом считаются шаги только одной ногой), затем трусцой 10 шагов, пробежите 20 шагов, затем трусцой 20, бегом 30 и трусцой 30 и так далее до 100 шагов (и больше, если захотите). Затем начните снижать количество шагов такими же десятками. Это хорошее упражнение, которое поможет вам в тот момент, когда вы чувствуете вялость и хотите немного взбодриться. Фартлек хорошо развивает координацию, ловкость, укрепляет голеностоп и расширяет его функциональные возможности.

Интервальный бег

В интервальном беге чередуются достаточно быстрый бег (но не на предельной интенсивности, как в спринтах) и бег трусцой или шаг с заданными интервалами отдыха и интенсивной работы (например: 30 секунд/1 минута).

В процессе интервальной тренировки вы постоянно лавируете между аэробным и анаэробным режимом, сочетаете силовую и выносливую работу. Интервальный бег активно борется с жировыми отложениями и улучшает всю дыхательную систему.

Для новичков интервальные тренировки тоже могут быть актуальны. Например, вместо бега трусцой можно чередовать ходьбу и короткие забеги, ориентируясь на са-

мочувствие и постепенно делая беговые части тренировки быстрее, а ходьбу короче, пока не сможете бежать без перерыва.

Взбегание вверх по холмам и бег с проталкиванием

Обе формы жизненно важны для развития гибких, мощных мышц и сухожилий, начиная от лодыжек и кончая тазобедренными. При выполнении первого вы взбегаете на довольно крутой холм, отталкиваетесь большими пальцами ног, поднимая туловище как можно выше, приземляетесь на большие пальцы. Продвижение вперед при этом минимально, необходимо концентрировать внимание на максимальном растягивании мышц ног и поднимании тела над землей.

Бег с проталкиванием требует полного сгибания голеностопов на каждом шаге, высокого поднимания коленей. При этом движение направлено скорее вперед, чем вверх, находящаяся сзади нога должна быть максимально разогнута от бедра до большого пальца.

В идеале на вершине холма необходима ровная площадка для легкого восстановительного бега, прежде чем вы начнете сбегать вниз и приступите к повторению.

Бег с утяжелителями, бег с препятствиями

Использование утяжелителей отлично впишется в любой вид бега, и при этом вы сможете значительно усложнить это простое упражнение. Бег с утяжелителями очень полезен и сможет значительно помочь укрепить ноги.

Если вы располагаете небольшим количеством времени, то, чтобы извлечь максимальную пользу из тренировки, рекомендуют утяжелители для ног (в среднем, 4-5 кг. каждый). Спортсмены часто используют их для быстрого наращивания мышечной массы в зоне ног.

Используются утяжелители, как при беге, так и при обычной или спортивной ходьбе. Так как ваша масса увеличивается, требуется больше мышечных усилий для выполнения обычной работы, в результате чего тренируются ноги, ягодицы и бедра. Напряжение возникает и в работе сердца: активизируются кровообращение и дыхание.

Бег с утяжелителями на ногах – отличное упражнение на выносливость. Увеличивается сила мышц брюшного пресса, конечностей, вы начинаете лучше переносить любые нагрузки.

Бег с препятствиями (стипель-чез) – это одна из самых сложных дисциплин в легкой атлетике. Сложность этого вида бега заключается в переключении между различными видами физической нагрузки. Бегун должен обладать отличной координацией движений, уметь сконцентрироваться, правильно рассчитать свои силы, чтобы преодолеть дистанцию, и удачно выбрать позицию для отталкивания при приближении к препятствию.

Техника бега с препятствиями во многих деталях совпадает с техникой бега на длинные дистанции, но все же имеются и некоторые существенные отличия. Они заключаются в умении вовремя изменить угол отталкивания от покрытия, непосредственно перед препятствием и после него, для успешного продолжения бега. В момент преодоления препятствия важно уметь сохранить равновесие тела. Также нужно выпрямить маховую и толчковую ногу, а корпус максимально подать вперед таким образом, чтобы он пришел в положение, почти параллельное обеим ногам. В заключительной фазе полета корпус постепенно возвращается в вертикальное положение, а приземление производится на переднюю часть стопы.

Тем самым, бег с препятствиями позволяет включить в работу все группы мышц, развить координацию движений, научить быстро принимать решения, отлично ориентироваться на трассе.

1.3. Техника оздоровительного бега

Каждый бегун, независимо от возраста и пола, способен и должен улучшать технику бега, потому что это позволяет бежать, прикладывая меньше усилий, и приносит больше удовольствия.

Прежде всего, нужно научиться бегать свободно и легко. Цель пробежки — бежать без накопления кислородного долга, возникновение которого может приводить к полному истощению сил и ощущению тяжести в ногах.

Приступая к тренировкам, необходимо помнить о постепенности нарастания нагрузок. Чем больше ваш возраст и более запущен организм, тем дольше должен быть период щадящих тренировок. Плановость тренировок приводит к постепенному повышению тренированности бегуна.

Каждую новую трассу нужно осваивать очень осторожно, так как на незнакомом месте легко повредить стопу. Скользкие трассы с крутыми поворотами и спусками ис-

пользовать нельзя. Лучше всего бегать по земляному или по дерновому покрытию в парках, скверах, на лугах или по тропинкам в лесу.

Начиная бег лучше всего, чередуя его с ходьбой. Идите сначала медленно, а потом ускоряйте шаг (5-10 минут), после чего можно пробежать метров 200-300. Затем - снова ходьба. Так, чередуйте бег с ходьбой, постепенно увеличивайте дистанцию самого бега. Скорость его примерно 6 минут на километр.

Легкости, воздушности бега достичь не просто. Этому нужно учиться, как и в ходьбе, величина, прежде всего, зависит от величины вертикальных перемещений тела бегуна, но при беге роль этого фактора возрастает.

Сотрясения в связи с боковыми колебаниями тела возникают при слишком широкой постановке стопы. Нерационально также ставить стопы по одной линии. При правильной постановке стоп внутренние края следов оказываются на одной прямой линии. Относительно этой линии стопы должны быть незначительно расставлены носками наружу, чтобы отталкивания приходились преимущественно на большой палец – самый сильный.

Бегуны знают, какое большое значение имеет постановка стопы с пятки. Это совсем не значит, что бегун топает пятками, просто пятка первой касается грунта, а носок в этот момент находится чуть-чуть выше. Уже в следующий фазе носок мягко опускается на землю. Амортизация осуществляется здесь преимущественно коленным суставом.

Избегайте натекания на выставленную вперед ногу. Для этого постепенно разгибайте и опускайте голень. Бегун мягко, не тормозя движения, как бы накатывается на ногу. Один шаг сменяется другим без видимой границы, одна фаза слитно переходит в другую.

Очень важно выбрать для себя оптимальную длину шага. Стремление до предела удлинить шаг приводит к нарушению плавного бега, способствует «натеканию» на ногу, требует большой затраты сил и резко увеличивает нагрузку на позвоночник. Частый, семенящий бег не дает должного оздоровительного эффекта для мышц и суставов: мышцы сокращаются незначительно, а суставы в основном обеспечивают лишь передачу опорных и толчковых усилий.

Туловище при беге нужно сохранять в вертикальном положении, смотреть 10-15 метров вперед или на линию горизонта. Мышцы, особенно плечевого пояса и рук, должны быть расслаблены.

Дыхание произвольное, без всякой задержки, через нос или одновременно через нос и полукоткрытый рот.

После бега необходимо походить, выполнить несколько движений на расслабление, растяжение мышц, дыхательных упражнений. Подсчитать пульс. Если после бега пульс быстро приходит к норме, нет слабости, потливости, то это говорит о хорошей переносимости организмом нагрузки.

Обучение правильной техники бега позволит избежать перегрузки позвоночника и суставов. Хорошая техника повышает эффективность (скорость, экономичность) бега примерно на 15%.

Тренировка бегуна должна состоять из следующих частей:

Легкого бега или бега чередующегося быстрой ходьбой до общего разогревания.

Гимнастика с всесторонней проработкой всех главных суставов упражнения на гибкость.

Силовых упражнений (5-6) для мышц рук, туловища, ног.

Упражнений (2-3) на расслабление и растягивание мышц.

Собственно беговой тренировки.

Упражнений (5-6) на расслабление и легкое растягивание мышц.

Необходимо очень осторожно относиться к технике выполнения оздоровительного бега, так как ошибочное выполнение элемента может привести к травмам.

1.4. Роль оздоровительного бега в жизни человека

Джоггинг направлен на укрепление здоровья человека, поддержание его хорошей спортивной формы, а также способствует общему улучшению самочувствия.

Также он оказывает следующее действие:

- Помогает эффективно бороться с бессонницей и неврастением, которые вызываются нервным перенапряжением;
- Повышение работоспособности вследствие занятий оздоровительным бегом становится заметно уже после месяца – двух месяцев регулярных занятий бегом;

- Снятие стресса, выход из депрессивного состояния, нейтрализация избытка адреналина – всё это положительное воздействие бега на человека и его самочувствие.

Вследствие широкого положительного воздействия бега на организм человека, *оздоровительный бег рекомендуется в следующих случаях:*

- Для улучшения психологического и эмоционального фона человека, а также депрессивное состояние и частые стрессы;

- Для улучшения качества сна и устранения беспокойства;

- Для улучшения работы всех внутренних органов, а в первую очередь всей сердечно-сосудистой системы;

- Очищение организма во время бега вследствие активного потоотделения и удаление накопившихся шлаков дает возможность получить улучшение внешнего вида, а также восстановить дыхание кожи;

- Активизация работы легких во время оздоровительного бега позволяет усилить дыхание всех внутренних органов, а также улучшить внутренний газообмен организма;

- Сжигание излишних жировых отложений во время беговых тренировок делает данный вид физической нагрузки отличным решением для потери лишних килограммов и общего похудения;

- Укрепление нервной системы важно для предотвращения таких страшных заболеваний, как инфаркт миокарда и инсульт.

Легкие пробежки являются одним из самых безопасных видов кардионагрузки. Регулярный бег поддержит тонус мышц, укрепит сердце и иммунитет, повысит выносливость и стрессоустойчивость организма. Занятия бегом стимулируют обмен веществ, снижают уровень холестерина, профилактируют атеросклероз и остеопороз.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

В 1 главе нами даны понятия и основные виды оздоровительного бега, дана характеристика и его роль в жизнедеятельности человека.

Рассмотрена техника оздоровительного бега.

Описана роль оздоровительного бега в жизнедеятельности человека.

ГЛАВА 2. БЕГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1. Физическая культура в школе, цели, задачи и методы физического воспитания

Современная школа сегодня — это активно, особенно в последнее десятилетие, развивающийся социальный институт, в котором учебно-воспитательный процесс настолько интенсифицирован, что требует от школьников значительных физических и психических усилий. Отсюда естественно возникает вопрос о сохранении здоровья учащихся, который должна решать школьная система физического воспитания учащихся. На протяжении всего периода ее функционирования эта система, ранее считавшаяся одной из лучших в мире по своей логике построения, научному обоснованию, направленности на всестороннее развитие физических возможностей человека и реализации его двигательного потенциала, сегодня не справляется со своей основной задачей — оздоровлением учащихся.

Физическая культура в школе — учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию и совершенствованию учащихся, укреплению их здоровья. Физическая культура входит в систему общего образования и воспитания и ориентирована на формирование у школьников сознательного отношения к себе и своему телу, физических и нравственных качеств личности, потребности в физическом совершенствовании.[12]

Важнейший элемент школьной физической культуры — двигательная культура, включающая в себя основные способы быстрой ходьбы, бега, прыжков в длину и высоту, плавание, выполнение действий с гимнастическими палками, обручами и другими предметами и т.д.

Древнегреческий философ Платон утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой».[1, с. 318]

Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить, на

этой основе, подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

В процессе физического воспитания разрешаются следующие *основные задачи*:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физического развития и работоспособности;
2. Воспитание моральных и волевых качеств человека;
3. Овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер;
4. Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
5. Овладение техникой специальных спортивных упражнений (спортивной техникой).

Метод – это способ обучения, метод обучения наиболее рациональный способ преподавания учителем и усвоения учеником учебного материала. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом учащихся, в разных условиях.

Методический приём – решает частные задачи, в конкретных условиях. Разнообразие метода, их много больше чем методов.

Методика обучения – это система методов, методических приёмов, форм организации занятий, для обучения конкретному двигательному действию.

Под *методами физического воспитания* понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две *группы методов*: *специфические* (характерные только для процесса физического воспитания) и *общепедагогические* (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением техники выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. Словесные методы;
2. Методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

2.2. Основные задачи физкультурно-оздоровительной деятельности школьников

Физкультурно-оздоровительная деятельность – это одна из ведущих направлений деятельности образовательного учреждения, ориентированное на развитие физических, психических и личностных качеств и социальных потребностей обучающихся, на формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни посредством использования психолого-педагогических методов и форм, средств физической культуры. [5, с.238]

Основными *задачами физкультурно-оздоровительной деятельности школьников* являются:

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма;
- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга;
- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий.

Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность.

Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно, на протяжении более длительного времени (недель, месяцев, лет).

2.3. Программа по физической культуре для старших школьников

Рабочая программа, которая будет описана в нашей работе, разработана на основе примерной программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов В. И. Ляхом и А. А. Зданевичем – М.: Просвещение, 2010 год. Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утверждено приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 'Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования), требования *Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2012 г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.).*[17]

Уровень рабочей программы – базовый.

Рабочая программа рассчитана на *204 часа*, по 102 часа в каждом классе, 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей: формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

В программе В. И. Ляха и А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую и вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, региональный компонент - лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, кроссовой подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.[16]

Содержание учебного материала 10 класс

Легкая атлетика (26 часов): Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон, специальные беговые упражнения, спортивные игры. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м.

Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 60 до 100 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м. на каждую ногу); максимально быстрый бег (сериями).

Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт. Финиширование. Скоростной бег до 100 м. (2 серии). Старты из различных положений. Бег 100 м. на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты. Правила соревнований в метании гранат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

Спортивные игры (волейбол) (18 часов).

Гимнастика (18 часов).

Лыжная подготовка (24 часа).

Кроссовая подготовка (8 часов): Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег (15 мин.) по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.

Баскетбол (8 часов).

Содержание учебного материала 11 класс (девушки)

Базовая часть (63 часа)

Легкая атлетика (20 часов): Введение. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

Кроссовая подготовка: Бег (20-28 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.

Спортивные игры (12 часов): Волейбол.

Гимнастика (13 часов).

Лыжная подготовка (18 часов).

Вариативная часть (39 часов)

Программный материал усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Спортивные игры (19 часов):

1.Баскетбол;

2.Волейбол.

Кроссовая подготовка (8 часов): Бег (20-28 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.

Лыжная подготовка (4 часа).

Легкая атлетика (8 часов): Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

Содержание учебного материала 11 класс (юноши)

Базовая часть (70 часов)

Легкая атлетика (20 часов): Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты.

Спортивные игры (12 часов): Волейбол.

Гимнастика (20 часов).

Лыжная подготовка (20 часов).

Вариативная часть (32 часа)

Спортивные игры (25 часов):

1. Баскетбол (10 часов);

2. Волейбол (5 часов).

Кроссовая подготовка (10 часов): Бег (20-28 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий.

Лыжная подготовка (2 часа).

Легкая атлетика (5 часов): Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 3000 м.

2.4. Влияние бега на здоровье старших школьников

*«Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет,
ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений!»*

Авиценна

2.4.1. Влияние на здоровье школьников бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (спринт) характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К нему относится бег на дистанции от 30 до 400 м.

В старшем школьном возрасте существенное место занимает специальная тренировка спринтера. Примерное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе должно составлять соответственно 45 и 55%.

Уровень общей физической подготовленности на всех этапах подготовки спринтеров повышается главным образом с помощью различных гимнастических упражнений без снарядов и на снарядах. При этом главное внимание необходимо уделять развитию тех мышц и мышечных групп, которые несут основную нагрузку в беге на короткие дистанции: сгибатели и разгибатели стопы, бедра и туловища.

Общая выносливость — фундамент работоспособности спринтера. На ее базе успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта (ходьбы на лыжах, плавания).

Быстрота — это основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с около максимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужен длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания.

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100—300 м. с около предельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности.

При беге на короткие дистанции в работу включаются большие группы мышц, что вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной си-

стем. Работа организма при беге на короткие дистанции связана в основном с аэробным обеспечением. Значительную нагрузку при беге испытывает опорнодвигательный аппарат.

Основные средства, применяемые для подготовки учащихся к бегу на короткие дистанции:

1. Обучение техники низкого старта.
2. Совершенствование техники низкого старта.
3. Совершенствования техники бега по дистанции.
4. Обучение приему передачи эстафетной палочки и его совершенствование.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Специально прыжковые упражнения.
7. Специально силовые беговые упражнения.
8. Специально беговые упражнения.
9. Специально скоростные упражнения.

2.4.2. Влияние на здоровье школьников бега на длинные дистанции

Бег на длинные дистанции сегодня считается одной из наиболее популярных беговых дисциплин в легкой атлетике. К данной категории относится бег на 3000, 5000 и 10000 м.

Подготовка школьника на длинные дистанции должна быть направлена на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.

Бег на длинные дистанции предъявляет очень высокие требования к деятельности сердечно-сосудистой системы. Силовая подготовка бегунов на длинные дистанции чаще всего проводится в условиях усложненной беговой деятельности (бег по песку, в гору, с отягощениями, прыжкообразный бег на мягком грунте или в гору, бег против ветра).

Для правильности выполнения техники бега на длинные дистанции рассмотрим *методику и средства обучения:*

1. *Создать представление о беге.*

Средства обучения бега:

- Рассказ о дистанциях для мужчин и женщин, о высших достижениях в беге, местах проведения бега, об основных правилах соревнований по бегу;
- Показ фильмов, обучающих видео-курсов;
- Демонстрация техники бега.

2. *Обучение технике бега маховым шагом на прямой дистанции и на повороте.*

Средства обучения бега:

- Демонстрация техники бега маховым шагом на прямом отрезке 80—100 м.;
- Краткий разбор основных моментов бега (постановка стоп на грунт, толчок, подъем бедра, наклон туловища и движение рук);
- Движение руками стоя на месте и в беге;
- Демонстрация техники бега по повороту на отрезке 80—100 м.;
- Бег на 50—60 м. при входе в поворот;
- Бег на 50—60 м. при выходе с поворота;
- Бег на 100—120 м. на повороте.

Методические указания по методике обучения бега. При изучении техники бега маховым шагом по прямой дистанции или на повороте демонстрация бега может быть выполнена учителем или же учеником. Обучение осуществляется путем многократного бега на отрезках по прямой в 80—100 м.

При этом учитель контролирует: а) постановку ноги на грунт с передней части стопы; б) прямолинейность бега, используя меловые линии; в) полное разгибание ноги в момент заднего толчка; г) вынос бедра вперед-вверх.

После разбора и демонстрации бега на повороте обучающийся пробегает по 50-60 м. при входе в поворот, на повороте и при выходе с поворота, обращая внимание на плавный вход и выход с поворота, постепенный наклон туловища влево и вперед, на отведение локтя правой руки вправо и на постановку ног.

Обычно при изучении техники бега на повороте новичок, вместо наклона всего тела от правой ноги в момент толчка ею влево и вперед наклоняется только влево, или же делает наклон влево только головы или боковой изгиб в пояснице. В таких случаях следует объяснить, что такой наклон зависит от скорости бега и от крутизны поворота и обеспечивается постановкой ног на грунт (особенно правой). А равновесие при этом

поддерживается асимметричной работой рук. Начинать обучение движению рук при этом следует сначала стоя на месте, а потом уже пробегать отрезки по повороту.

3. Обучение технике высокого старта на прямой дистанции и на повороте.

Средства обучения бега:

- Рассказ и демонстрация основных положений бегуна по команде «На старт!», «Внимание!» и «Марш!»;
- Выполнение этих команд на месте с уточнением положений с исправлением ошибок;
- Выход с высокого старта с пробеганием 20—40 м. на прямой дистанции и на повороте;
- Построение стартовой линии при общем старте и входе в поворот.

Методические указания по методике обучения бега. При изучении техники высокого старта группа строится в одну или несколько шеренг. Каждой шеренге подается команда, после чего учитель проверяет правильность ее исполнения: расстановку и сгибание ног. Распределение веса тела, наклон туловища, расположение рук и т. п.

При обучении выходу со старта и стартовому разгону лучше давать старт сначала каждому обучающемуся, проследить за его выталкиванием, работой рук, выходом в наклоне без раннего выпрямления, а затем перейти к работе с группой в 6—8 человек.

4. Совершенствование техники бега.

Средства обучения бега: пробегание 100—200 м. с различной скоростью.

Методические указания по методике обучения бега. Основным средством совершенствования техники бега является пробегание отрезков вначале по 100—200 м., а потом по мере овладения техникой и развитием основных качеств, 300—400 м. с постепенным ускорением их пробегания.

Очень часто ошибки того или иного бегуна зависят не от незнания техники, а от «других» не зависящих от него причин. Например, у бегуна слабо поднимается бедро, хотя он хорошо знает это. Ошибка эта может быть обусловлена слабостью мышц, поднимающих бедро, или же недостаточной эластичностью мышц задней поверхности бедра, что тормозит подъем, а зачастую — и то, и другое.

В таких случаях необходимо подобрать упражнения, укрепляющие мышцы передней части бедра и растягивающие мышцы задней поверхности.

Такими наиболее распространенными упражнениями являются бег с высоким подниманием бедра. Подскоки с высоким подниманием бедра. Имитация бега в висе на стенке или на перекладине и т. д. При слабом заднем толчке можно рекомендовать прыжки с ноги на ногу (бег толчками), бег в упоре и т. д.

Это является самым главным, что можно выделить в методике обучения бега на длинные дистанции.

Так же для длительных тренировочных и соревновательных нагрузок подходит кроссовая подготовка, которая, как и бег на длинные дистанции, повышает выносливость и способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Раздел «Кроссовая подготовка» включен в учебную программу как вспомогательный, заменяющий раздел лыжной подготовки в случае невозможности проведения занятий на лыжах из-за погодных условий или отсутствия мест для занятий. Целесообразность такой замены обусловлена однотипностью упражнений в передвижении на лыжах и в кроссовом беге по характеру работы и эффекту физиологических воздействий. [8, с. 46]

При беге на длинные дистанции ускоряется прирост капилляров в работающих мышцах, возрастает мощность кровяного потока к клеткам мышц, которые напрямую участвуют в беговом процессе; укрепляется сердечная мышца; увеличивается внутриклеточный запас питательных компонентов в виде глюкозы и кислорода. Чем больше энергии вырабатывает клетка, тем больше работы она сможет выполнить.

2.5. Средние показатели функциональных и антропометрических измерений старших школьников

Метод антропометрических исследований широко используют для определения физического развития лиц, занимающихся физкультурой и спортом. Этот метод исследования человеческого тела в основном основан на учете количественных, внешних морфологических показателей. Однако ряд антропометрических исследований (спирометрия, динамометрия) дает представление и о функциях различных систем и органов. В целом показатели физического развития отражают функциональное состояние организма и являются важными для оценки состояния здоровья и работоспособности. [14]

Рассмотрим *таблицу средних показателей функциональных и антропометрических измерений старших школьников*: [10, с. 150]

Возраст (лет)	Величина ЧСС (уд/мин)		Показатели массы тела и роста (кг., см.)				Показатели задержки дыхания (сек.)			
	Мальчи- ки	Девочки	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
			Мас- са	Рост	Мас- са	Рост	На вдохе	На выдо- хе	На вдохе	На выдо- хе
16	70-74	50-63	50-59	159- 175	50-59	156- 167	68	27	60	26
17	72-76	70-73	56-72	168- 179	56-72	157- 167	71	29	64	28

Техника проведения антропометрических исследований не сложна. Обычно их проводят медицинские сестры. Однако, как и всякий другой научный метод исследования, антропометрия требует навыков и соблюдения определенных условий, которые обеспечивают правильность и точность показателей.

Частота сердечных сокращений является своеобразным интегральным показателем состояния организма, и ее изменения тесно связаны с комплексом физиологических изменений, возникающих в ответ на регулярную физическую нагрузку. Измерение ЧСС с помощью мониторов сердечного ритма – наиболее простой и удобный способ контроля интенсивности физической нагрузки во время занятий спортом и физической культурой. Мониторы сердечного ритма помогают не только контролировать выполняемую физическую нагрузку, но и на основании полученной объективной информации анализировать тренировочный процесс и результаты соревнований.

Взвешивание проводят на обычных десятичных медицинских весах, которые перед употреблением должны быть выверены и отрегулированы. Площадка весов должна быть точно горизонтальна полу. Весы должны быть чувствительны к весу 100 г. Исследуемый должен стоять неподвижно на середине площадки весов. На площадке целесообразно отметить краской следы ног, куда должен становиться исследуемый.

Измерение роста. Рост измеряют обычным станковым деревянным ростомером или металлическим антропометром системы Мартина.

Измерение роста, стоя при помощи деревянного ростомера, производят следующим образом: исследуемый становится на площадку ростомера спиной к стойке со шкалой и касается ее тремя точками — пятками, ягодицами и межлопаточным про-

странством. Голова не должна касаться ростомера, а должна быть слегка наклонена так, чтобы верхний край наружного слухового прохода и нижний край глазницы располагались по одной линии, параллельной полу.

Для более полного и специального обследования объем исследований может быть расширен и включать в себя определение окружности плеча, предплечья, бедра, голени, живота, шеи и диаметра грудной клетки, передне-заднего ее размера, диаметра таза и т. д. Эти измерения производят при помощи сантиметровой ленты и толстотного циркуля. Большой интерес, в частности, представляет определение пропорций тела. Все эти измерения могут значительно расширить наше представление о степени и особенностях физического развития обследуемых спортсменов.

Таким образом, можно сделать вывод, что с помощью антропометрических измерений можно наглядно и просто оценить физическое развитие школьника.

2.6. ЧСС у старших школьников на занятиях физической культурой в оздоровительных целях

Частота сердечных сокращений – один из основных физиологических показателей работы сердца. Величина ЧСС зависит от многих причин: возраста, пола, окружающей среды, физической нагрузки, наличия заболеваний и так далее. Определяют этот показатель методом подсчета пульса или аускультации (метод исследования функции внутренних органов).

Известно, что у здорового и выносливого человека нормальная частота пульса – это 60, самое большое – 80 уд/мин. Иногда бывает, что количество сердечных сокращений больше числа пульсовых ударов. В этом случае возникает «дефицит» ритма. Во время очень слабых сокращений, в сердечную аорту поступает очень маленькое количество кров. Следствием тогда станет то, что до главных артерий не будет доходить пульсовая волна. «Дефицит» ритма сильно сказывается на процессе кровообращения.

Частота пульса у детей заметно чаще, чем у взрослых людей, зависит она:

- от возраста ребенка;
- от состояния организма.

У детей нет оснований для снижения сердечного ритма, максимально у них – 200 уд/мин., данная частота пульса у детей и считается нормой.

Пульсовой режим при выполнении физических упражнений должен быть таким, чтобы обеспечивалась физиологически направленную нагрузку, направленную на развитие определенных двигательных качеств.

В качестве критерия интенсивности нагрузки лежит линейная взаимосвязь между изменением мощности работы и динамикой ЧСС (до 170-180 уд/мин.). Усиление кровообращения происходит за счет увеличения ударного объема сердца при участии ЧСС до 120-140 уд/мин. и более лишь за счет повышения ЧСС. Следовательно, максимальный ударный объем сердца достигается при беге в умеренном темпе, а по динамике ЧСС можно судить об интенсивности выполняемой работы. Данное обстоятельство указывает на то, что показатели ЧСС отражают уровень напряженности в организме (нагрузки) в процессе работы.

При дозировании нагрузки по ЧСС рекомендуется выделять три зоны интенсивности:

- 130 уд/мин. соответствуют нижнему порогу тренирующего воздействия. При такой ЧСС отмечается максимальный ударный объем сердца, и работа с такой интенсивностью в течение продолжительного времени ведет к увеличению функциональных возможностей ССС;
- 160 -170 уд/мин. соответствует порогу анаэробного обмена и могут служить показателем верхнего предела нагрузки при использовании бега в оздоровительных целях;
- 180-200 уд/мин. указывает на чрезмерную нагрузку и низкую эффективность работы сердца в силу снижения ударного и минутного объемов сердца, несмотря на высокую ЧСС.

На занятиях физической культурой в оздоровительных целях, следует отметить, что наиболее эффективной является работа, которая по интенсивности и продолжительности адекватна уровню подготовленности занимающихся. Оптимальная нагрузка – категория индивидуальная.

20-40 минут бега через день (по ЧСС) – нагрузка необходимая и достаточная для укрепления здоровья.

Специалисты К. И. Волков и В. М. Зациорский выделили три различных тренировочных режима в зависимости от частоты сердечных сокращений. Тренировки при ЧСС 130-150 ударов в минуту — работа полностью аэробна, кислородный долг не об-

разуется. При таком режиме развиваются аэробные возможности организма. Показателем аэробных возможностей является максимальная величина кислорода, которую организм может усвоить за минуту. Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости и физической работоспособности. Второй режим тренировки при ЧСС 150-170 ударов в минуту — смешанный, аэробно-анаэробный. Третий режим тренировки при ЧСС свыше 180 ударов в минуту — анаэробный, когда энергообеспечение полностью переходит на бескислородный путь и образуется большой кислородный долг. При этом режиме развиваются анаэробные возможности, скоростная выносливость.[16]

Весьма эффективным критерием интенсивности бега является самочувствие. Бег не должен вызывать мучительного состояния внутреннего напряжения. Оптимальной следует признать такую интенсивность бега, при которой вы испытываете положительные эмоции. Бег с оптимальной интенсивностью позволяет абстрагироваться от внутренних переживаний и нервного напряжения и погрузиться в мир приятных размышлений и воспоминаний, сопряженных с положительными эмоциями. Оптимальная интенсивность — категория индивидуальная, и она обусловлена уровнем подготовленности, опытом и стажем занятий бегом, самочувствием, состоянием здоровья и другими факторами.

2.7. Оценка показателей состояния организма старших школьников

Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни.

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип

Автор учения о динамическом стереотипе И. П. Паплов подчеркивал, что его создание — длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогают поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.[3, с. 200]

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы — счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изме-

няет свою жизнедеятельность. Все биоритмы классифицируются на несколько групп. Особое значение среди них имеют суточные или циркадные ритмы.

Работоспособность сердечной мышцы на протяжении дня меняется дважды, обычно понижаясь в 13 и 21 ч. Следовательно, в такое время нежелательно подвергать свой организм большим физическим нагрузкам.

Необходимо контролировать и осанку. Часто приходится наблюдать, как школьники сидят за столом с согнутой спиной, низко наклонив голову. В таком положении хуже функционируют легкие, сердце, искривляется позвоночник, сдавливаются сонные артерии. Сидеть следует со слегка наклоненным туловищем (на 75-80°) и приподнятой головой, которая должна составлять со спиной прямую линию.

Человек издавна использовал питание в качестве одного из важнейших средств для укрепления здоровья. Современная наука достигла определенных успехов в изучении вопросов рационального питания. Хорошо известно, что его основу составляют получаемые с пищей белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Привычки — это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастьем она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому, в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки

Среди так называемых факторов риска, вызывающих заболевания сердечно-сосудистой системы, ведущие кардиологи мира курению отводят третье – четвертое место. Курение не совместимо с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие ку-

рения на организм. У курящего спортсмена возникает опасность быстрого развития перенапряжения, перетренированности, более замедленное протекание восстановительных процессов после тренировки. Ухудшается освоение новых двигательных навыков, понижается такое физическое качество, как быстрота.

Еще большее зло приносит употребление алкоголя в любом его виде. При этом уменьшается физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. При исследовании времени двигательной реакции у чемпиона мира по автогонкам Т. Бетенхаузена оказалось, что после принятых им 60 г. виски время реакции увеличилось на 25 %.[4, с. 227]

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом 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 учащихся с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9-10 классах меньше, чем в 6-7 классах. Девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.[4, с. 225]

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем в организме человека. В этом

главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям ими.

Рассмотрим, примерную таблицу, оценивающую *показатели состояния организма школьников*[10, с. 157]:

Баллы	Аппетит	Самочувствие	Желание заниматься ф. у.	Работоспособность	Переносимость нагрузки	Сон	Болевые ощущения
5	Повышенный	Хорошее	С удовольствием	Высокая	Хорошая	Спокойный	Нет
4	Нормальный	Удовлетворительное	Есть желание	Хорошая	Удовлетворительная	Крепкий	Болят мышцы
3	Пониженный	Вялость, усталость	Безразлично	Удовлетворительная	Плохая, вялость, апатия	Без пробуждения	Чувство тошноты
2	Есть не хотел	Плохое	Нет желания	Низкая	Прекратил занятия ф. у.	Трудное засыпание	Боли в подреберье
1	Отвращение к приему пищи	Недомогание	Болезненное состояние	Выполнил только тренировку	Не занимался	Бессонница	Боли сердца

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

В главе 2 путем изучения методической литературы нами систематизированы наиболее приемлемые методы физического воспитания у школьников старшего возраста. Изучено с помощью методического материала влияние бега, включенного в

школьную программу, для старших школьников. Рассмотрены средние показатели и изменения состояния школьников, для их использования в беге.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различным видам спорта, во все ступени комплекса ГТО и занятия физической культурой людей старшего возраста.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

Бег – прекрасный вид спорта, улучшает работу сердца, легких и кровообращение. От обильного бега больше сжигается калорий, и крепче становятся мышцы организма. Бегающие люди всегда бодры, активны, уверены в себе. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствие, ориентироваться в местности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жеребцов, М. Физкультура и труд. [Текст] / М. Жеребцов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 318 с.
2. Кобринский, М.Е., Юшкевич, Т.П. Легкая атлетика. [Текст] / М.Е. Кобринский. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
3. Кофман, Л. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст] / Л. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 200 с.
4. Куценко, Г.И., Новиков, Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. [Текст] / Г. Куценко. – СПб.: Физкультура и спорт, 1997. – 225 – 228 с.
5. Левина, И. Физкультурно – оздоровительная деятельность образовательного учреждения. [Текст] / И. Левина. – Новокузнец.: Физкультура и спорт, 2011 – 238 с.
6. Лидьярд, А., Гильмор, Г. Бег с Лидьярдом [Текст] / А. Лидьярд. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
7. Лесгафт, П. Избранные сочинения. [Текст] / П. Лесгафт. – М.: Педагогика, 1988. – 118 с.
8. Лемницкий, А. Кроссовая подготовка в условиях спортивного зала / А. Лемницкий // Физическое воспитание и детский юношеский спорт. – 2010. - №9. – С.4 – 46.
9. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура, 10-11 класс [Текст] / В. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 202 с.
10. Орешкин, Ю. А. К здоровью через физкультуру [Текст] / Ю. Орешкин. – М.: Издательский центр «Медицина», 1990. – 150 – 175 с.
11. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. Холодов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
12. Панов, В.Г. Российская педагогическая энциклопедия / В.Г. Панов // Философ. – URL: <http://pedagogicheskaya.academic.ru> (дата обращения 03.11.2015.)
13. URL: <http://nsportal.ru> (дата обращения 03.11.2015.)
14. URL: <http://www.fizkultura-vsem.ru> (дата обращения 04.11.2015.)
15. URL: <http://sportbox.by> (дата обращения 04.11.2015.)
16. URL: <http://biofile.ru> (дата обращения 08.11.2015.)
17. URL: <http://shk27.ru> (дата обращения 08.11.2015.)