

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Андреановская основная общеобразовательная школа"

ПРОЕКТНОЕ ЗАДАНИЕ

«Роль физического воспитания в укреплении здоровья»

Выполнил: Пешков Алексей Львович
учитель физической культуры
МКОУ «Андреановская ООШ»
Тосненский р-он Лен. обл.

2021г.

Содержание

1. Введение
2. Понятие о физическом воспитании
3. Влияние физического воспитания на организм
4. Задачи физического воспитания
5. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек
6. Роль физического воспитания в улучшении внешности человека
7. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье
8. Значение и правила выполнения зарядки
9. Практическая работа “Определение параметров антропометрического и функционального развития”
10. Полезные советы
11. Приложения
12. Литература

1. Введение

Что мы понимаем под словом «здоровье»? Здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга и болезни.

Из чего складывается здоровье человека? Прежде всего, здоровье определяется наследственностью. Определенные признаки организма, такие, как некоторые показатели состояния здоровья и творческие способности, а также наследственные отклонения от нормы и даже заболевания, связанные с наследственным аппаратом, передаются нам от родителей, дедушек и бабушек. Определенное влияние на состояние здоровья человека оказывают факторы окружающей среды. К сожалению, в большинстве случаев это влияние негативное. Качество воды, химический состав воздуха, питание и пр. — все это оказывает серьезное влияние на состояние здоровья. Большую роль в укреплении здоровья населения играет и система здравоохранения. Комплекс профилактических мероприятий практически свел на нет эпидемии опаснейших заболеваний человека и животных, а своевременное обращение к врачу снижает риск развития большинства заболеваний, даже таких опасных и трудноизлечимых, как онкологические. Но здоровье человека во многом зависит и от него самого. Ведь своими действиями можно как навредить здоровью, так и улучшить физическое состояние организма, внешний вид. И если влияние всех предыдущих факторов мало от нас зависит, то формирование поведения, ориентированного на сохранение и укрепление здоровья, в наших руках! В данном практикуме имеются методики по оценке своего здоровья, информация о сохранении и укреплении здоровья человека, советы специалистов.

Можно ли считать, что здоровье человека ограничивается лишь состоянием его тела? Нет, потому что здоровье может быть не только физическим, но и психическим, нравственным. Лишь гармонично развитый человек может считаться совершенно здоровым, состоявшейся

личностью. Не случайно в известной пословице говорится, что в здоровом теле здоровый дух. Символом здоровья в народе являлись русские богатыри, которые обладали не только физической силой, но и смекалкой, добротой, стремлением защитить слабого, прийти на помощь другу. Любовь к Родине, готовность встать на ее защиту даже вопреки личным интересам — вот что заслужило внимание и память благодарных потомков. И как не вспомнить слова замечательного русского писателя и врача А.П. Чехова: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли!»! «Не позволяй душе лениться», - призывает поэт Н. Заболоцкий.

Помните, что здоровье - это важнейшая ценность в жизни человека. Сохраняйте и укрепляйте его. Стремитесь к всестороннему и гармоничному развитию своей личности.

2. Понятие о физическом воспитании

Физическое воспитание направлено на укрепление здоровья, на овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, на достижение высокой работоспособности. Оно имеет важное значение в подготовке человека к производительному труду. Кроме физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость), развиваются при этом ценные психические качества (настойчивость, воля, целеустремленность, решительность, самообладание). Средствами физического воспитания являются разнообразные физические упражнения, подвижные игры, спорт. Ими занимаются в домашних условиях (утренняя гимнастика — зарядка), в школе (уроки физической культуры), в спортивных и туристических секциях, в детских и юношеских спортивных школах.

3. Влияние физического воспитания на организм

Регулярное упражнение различных групп мышц, суставов и связок усиленно развивает их функции и координацию. Физическая нагрузка тренирует органы и системы организма (сердечно-сосудистую,

дыхательную), обеспечивает нормальную деятельность двигательного аппарата, процессы обмена веществ. Ежедневное выполнение определенного количества разнообразных упражнений, стремление делать их правильно и в заранее намеченном объеме, не давая себе никакого послабления, формирует привычку, а затем и потребность твердо соблюдать правила поведения. Благодаря этому возрастает дисциплинированность человека, укрепляется его воля.

4. Задачи физического воспитания

В разном возрасте физическое воспитание имеет разные задачи. Школьники I— IV классов совершенствуют мышечное чувство — способность различать темп и размах движений, степень напряжения и расслабления мышц. Они овладевают правильной техникой движений, т. е. учатся выполнять упражнения в нужных направлениях, ритме и темпе, с соответствующим напряжением мышц. Если школьники не научены правильно выполнять основные элементы движений (прыжки, метания, гимнастические и акробатические упражнения и др.), не стремятся довести движения до конца, во-первых, они никогда не достигнут в спорте хороших результатов, во-вторых, у них не разовьются дисциплинированность и самоконтроль. Совершенствование техники движений связано с формированием личности человека.

Школьники V—VII классов, помимо закрепления достигнутого, овладевают основными видами движений, выполняемых в различных по сложности условиях, и спортивной техникой (лыжи, коньки, плавание, легкая атлетика, игры с мячом). В этом возрасте формируется и закрепляется привычка систематически заниматься физическими упражнениями. В целом физическая нагрузка у школьников подросткового возраста может быть больше, чем у младших школьников, но силовые упражнения должны быть ограничены, так как большая силовая нагрузка в этом возрасте может помешать нормальному развитию организма. Не случайно, например, в группах начальной спортивной подготовки к

занятиям спортивной гимнастикой, плаванием, фигурным катанием, теннисом приступают с 7 лет, футболом, хоккеем, современным пятиборьем, коньками, борьбой — с 10 лет, боксом — с 12 лет. Школьники среднего возраста нередко склонны переоценивать свои физические возможности. Вот тогда неудачи, срывы, низкие результаты в различных видах физических упражнений могут вызвать у них потерю уверенности в себе и вместе с тем отрицательное отношение к занятиям физическими упражнениями.

Школьники VIII—XI классов совершенствуют основные виды движений, освоенные ранее, развивают силовой, статический и скоростной виды выносливости, овладевают знаниями по основам спортивной тренировки, методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями, формируют умения подбирать и выполнять физические упражнения, вырабатывают способность вести самонаблюдения за качеством движений, анализировать их. В этом возрасте может быть увеличена силовая нагрузка, но необходимо помнить важную особенность организма старших школьников: выносливость их отстает от силы. Кроме того, возможности опорно-двигательной системы в этом возрасте нередко превышают возможности сердечно-сосудистой системы. Поэтому физическая нагрузка не должна вызывать каких-либо нарушений деятельности сердца.

5. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек

Физические возможности мужского и женского организмов не одинаковы. Мужчины легче справляются с интенсивной физической нагрузкой, обладают большей силой, амплитудой движений. Женщины выносливее, хорошо переносят длительную монотонную работу. Поэтому методы физического воспитания мальчиков и девочек несколько различаются. Упражнения на развитие выносливости, быстроты, точности движений одинаково полезны школьникам обоего пола, но мальчикам в дополнение

к этому необходимы упражнения для развития силы, а девочкам — для развития гибкости.

Многие девочки-подростки и девушки недооценивают роль физических упражнений. Они недостаточно активны физически, и не случайно, по многим показателям, физические возможности девочек 10—12 лет порой оказываются выше, чем девушек 16—17 лет, что отрицательно сказывается на формировании женского организма.

Мальчикам, подросткам и юношам свойственны переоценка своих физических возможностей и определенное безрассудство, что нередко побуждает их, например, поднимать непосильные для них тяжести, прыгивать с большой высоты, таким образом показывая неуместные силу, храбрость и т. д. Они нередко переоценивают физическую силу и недооценивают менее демонстративные, но жизненно более важные качества, особенно выносливость. Именно подросткам и юношам в первую очередь следует помнить, что уважение окружающих можно завоевать лишь полезными делами, а не демонстрацией физических качеств, какими бы привлекательными они ни казались.

6. Роль физического воспитания в улучшении внешности человека

Физическое воспитание оказывает на организм развивающее, совершенствующее и исправляющее (корректирующее) воздействие. Оно позволяет устранить дефекты осанки — искривление позвоночника, сутулость; с помощью физических упражнений можно исправить такие недостатки фигуры, как впалая грудь, узкие плечи, слабо развитая мускулатура. Существуют специальные комплексы упражнений для мужского и женского пола, которые учитывают особенности организма и эстетические требования к мужской и женской фигуре. Кроме того, физические упражнения улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус.

7. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье

Факторы, укрепляющие здоровье. Помогает сохранить здоровье четкий режим дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры и другое лучше выполнять в одно и то же привычное время. Благодаря четкому режиму организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Укрепляет здоровье высокая двигательная активность. Современный человек мало двигается. Постоянно сокращается доля немеханизированного труда в промышленности и сельском хозяйстве, развиваются средства транспорта, телевидение в значительной степени обеспечивает потребность человека в зрелищах. В последние десятилетия в научной литературе и в периодической печати довольно распространенным стало слово гиподинамия. Происходит оно от греческих слов «гипо» — под, внизу и «динамис» — сила. Следовательно, гиподинамия — это недостаточная физическая (силовая) нагрузка. Это состояние превратилось в характерную особенность образа жизни многих людей. В наше время люди преждевременно умирают в основном от болезней сердечно-сосудистой системы. Причем распространенность сердечно-сосудистых заболеваний особенно велика среди тех, кто занят работой, не требующей физических усилий, мало двигается..

При гиподинамии ослабляется деятельность сердца, накапливается избыточная масса тела, ослабевает мышечная система. Нарушение нормальных соотношений между мышечными и психическими усилиями приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы. В результате снижается устойчивость организма к инфекциям и психическому напряжению, к разного рода перегрузкам, падает работоспособность, ускоряется процесс старения. Постоянная посильная физическая нагрузка не только не истощает организм, но повышает его выносливость и устойчивость к болезням.

Постоянное общение с природой, свежий воздух, вода, солнце помогают человеку укрепить здоровье и справиться с болезнями. Свежий воздух содержит достаточное для организма количество кислорода и способствует бодрому, активному настроению, высокой работоспособности. Пониженное содержание кислорода во вдыхаемом воздухе (например, в душном, плохо проветриваемом помещении) ведет к быстрому утомлению, к появлению

ощущения тяжести и сжимающей тупой боли в голове. К сожалению, многие люди не понимают преимуществ свежего воздуха. Им безразлично, проветривается помещение или нет, накурено там или нет.

Хорошо снимают нервное напряжение, успокаивают природные ландшафты и т. п. Очень полезно от активной работы, общения уехать к морю, на озеро, в горы, в лес, отдохнуть, пособирать грибы, ягоды, походить на лыжах, покупаться или сходить в поход. Такие способы отдыха благотворно воздействуют на психику человека.

Факторы, ослабляющие здоровье. Ослабляют здоровье неупорядоченный режим, малая подвижность, несоблюдение правил личной гигиены, нерациональное питание и такие вредные привычки, как курение и употребление алкоголя.

При деятельности человека в трудных условиях, предъявляющих его организму повышенные требования, может развиваться стресс. Так называют состояние напряжения у человека в условиях, требующих перестройки его деятельности на более высокий уровень, необходимый для успешного решения возникших перед ним задач. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное действие. В частности, он увеличивает вероятность заболеваний сердечно-сосудистой и других систем. Поэтому каждому человеку необходимо научиться правильно вести себя в условиях стресса. Для этого следует овладевать навыками самоконтроля, в любых условиях стремиться к соблюдению привычного

режима дня, выработать умение своевременно переключаться с одного вида деятельности на другой и т. д.

8. Значение и правила выполнения зарядки

Зарядка является важным фактором сохранения и укрепления здоровья. Она способствует быстрому переходу организма от состояния сна к бодрствованию, так как тонизирует центральную нервную систему, активизирует работу всех внутренних органов, в первую очередь сердечно-сосудистой системы. Зарядка имеет также и воспитательное значение, так как регулярное ее выполнение требует определенного волевого усилия, особенно поначалу. Благодаря зарядке человек привыкает точно рассчитывать время, что тоже весьма полезно.

Делать зарядку следует ежедневно через 10—15 минут после подъема, в хорошо проветриваемом помещении. Продолжительность зарядки обычно не превышает 10—20 минут. Начинают ее с легких разминочных упражнений, ходьбы, постепенно увеличивая нагрузку и следя за равномерностью вдоха и выдоха. После зарядки не должно быть признаков утомления и значительного учащения пульса. Можно использовать самые разнообразные упражнения — потягивания, наклоны, вращения, повороты туловища и конечностей, ходьбу в разном темпе, прыжки, умеренный по темпу бег. Всего за одну зарядку выполняют 5—8 упражнений, которые повторяют в зависимости от их сложности от 2—3 до 8—10 раз. Среди упражнений не должно быть таких, которые сопровождаются значительным напряжением, задержкой дыхания. Делают зарядку в трусах и тапочках, для упражнений в положении лежа необходим небольшой коврик.

9. Практическая работа

“Определение параметров антропометрического и функционального развития”

Все формы движений тела человека - от простейшего перемещения в пространстве до сложных двигательных актов — совершаются благодаря опорно-двигательному аппарату. Кроме двигательной функции, данный аппарат выполняет еще опорную и защитную функции. Традиционно опорно-двигательный аппарат подразделяют на активную и пассивную части. Активную часть опорно-двигательного аппарата составляют скелетные мышцы, а пассивную - кости и их соединения.

В скелет взрослого человека входит 207 костей. Основной является костная ткань - специализированный тип соединительной ткани. Химический состав костной ткани: вода - около 50%, жиры - 15,75%, прочие органические вещества - 12,4%, неорганические вещества - 21,85% (соли кальция (87%), углекислого кальция (10%), фосфорнокислого магния (2%), фтористого кальция, углекислого и хлористого натрия (1%)). Органическое вещество оссеин придает им эластичность и обуславливает их форму. По прочности кость превосходит гранит в 2,5 раза, а упругость кости выше упругости дуба. В костях содержится костный мозг, который подразделяется на два вида: красный и желтый. Красный костный мозг - это ретикулярная ткань, в петлях которой находятся кроветворные элементы и зрелые клетки крови, а также клетки костной ткани. Желтый костный мозг состоит главным образом из жировой ткани и является депо питательных веществ. У взрослого человека красный костный мозг находится в губчатом веществе, а желтый - в каналах трубчатых костей. По форме различают длинные, короткие, плоские и смешанные кости.

Скелет человека делится на скелет головы, скелет туловища, скелет верхних конечностей и скелет нижних конечностей. Основной опорой организма является позвоночник. Позвоночный столб состоит из 33-34 позвонков и делится на пять отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12

позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков) и копчиковый (4-5 позвонков). Грудина - это непарная плоская кость. Ребер 12 пар. Позвонки, соединяясь между собой, образуют позвоночный столб. Он является осью всего тела и имеет S-образную форму. Физиологические изгибы выпуклостью вперед имеются в шейном и поясничном отделах, а изгибы выпуклостью назад - в грудном и крестцовом отделах.

Кости соединяются друг с другом неподвижно (непрерывные соединения) и подвижно (суставы). Между ними имеется переходная форма - полусустав.

Бедренная кость самая длинная из костей скелета, она составляет 1/4 часть длины тела взрослого, выдерживает нагрузку на сжатие 1500 кг. Самая маленькая кость у человека - слуховая косточка, получившая название «стремечко».

Мышечная система - совокупность тканевых структур, которые специализировались в процессе эволюции на осуществлении жизненно важной функции организма - движении тела и его частей и органов. У позвоночных животных и человека различают три вида мышечных тканей: скелетную, сердечную и гладкую.

У новорожденных детей голова составляет четвертую часть длины тела, а у взрослых - только восьмую часть, конечности и шея относительно короткие, а туловище длинное. По мере роста голова увеличивается в высоту в 2 раза, туловище - в 3 раза, руки - в 4 раза, ноги - в 5 раз, шея - в 7 раз.

Масса тела в определенной степени зависит от роста, возраста и типа телосложения. Тип телосложения определяется на основании ряда признаков: формы и размеров костей скелета, формы грудной клетки, соотношения продольных и поперечных размеров тела. Имеется ряд систем определения типа телосложения. В нашей стране чаще всего придерживаются классификации профессора В.М. Черноруцкого, который

различал три основных типа: астенический, нормостенический и гиперстенический.

У астеников (легкокостный тип) продольные размеры преобладают над поперечными: конечности длинные и тонкие, кости легкие, шея длинная и тонкая, плечи узкие, грудная клетка длинная, плоская, узкая. Мышцы у людей, имеющих астенический тип телосложения, развиты сравнительно слабо. Они обычно имеют небольшую массу, энергичны, и обильное питание не сразу приводит к увеличению их массы, так как они тратят энергию быстрее, чем накапливают.

У нормостеников телосложение (среднекостный тип) отличается пропорциональностью основных размеров тела, правильным их соотношением. У людей этого типа телосложения часто бывают длинные ноги, тонкая талия, красивая фигура. Многие известные спортсмены имеют подобное телосложение.

У гиперстенического (ширококостного) телосложения поперечные размеры тела значительно больше, чем у нормостеников и астеников. Их кости толстые и тяжелые, плечи широкие, грудная клетка широкая и короткая. Люди с данным типом телосложения склонны к полноте.

Встречаются люди, имеющие смешанный тип телосложения, поэтому не всегда легко определить тип своего телосложения.

Для пропорций тела характерен половой диморфизм. При одинаковом росте отношение длины рук и ног выше у мужчин, у них больше ширина плеч, а у женщин — ширина таза.

Осанка - это привычная вертикальная поза, вертикальное положение тела в покое и при движении, которое регулируется бессознательно, на уровне безусловных рефлексов, так называемым двигательным стереотипом. Осанка формируется в детстве и меняется на протяжении жизни. Глядя на осанку, можно многое сказать о человеке. При правильной осанке голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи с обеих сторон

симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь слегка выпячена, живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций, с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода стопы.

Оборудование, приборы и материалы. Мерная лента, весы, карандаш, блокнот, ручка, материалы практикума и дополнительная литература по данной теме.

Цель: провести оценку своего антропометрического и функционального развития.

Создавая статуи, художники задумывались над пропорциями тела человека. Ознакомьтесь с некоторыми взглядами на пропорции древних ученых и скульпторов, с помощью мерной ленты проверьте их.

Учение о пропорциях тела возникло в период расцвета Египетского государства. Египтяне установили, что длина тела человека в 19 раз больше длины среднего пальца. Это правило они соблюдали при создании статуй.

Древнегреческие скульпторы предложили пользоваться шириной ладони как единицей измерения; пропорции тела они выражали так: две ширины ладони - высота лица, три - длина ступни, четыре - расстояние от плеча до локтя и т.д.

С развитием науки и искусства анатомы и художники установили еще ряд подобных соотношений, например: длина позвоночника равна длине руки, в длину тела стопа укладывается 7 раз, а голова - 8 раз.

Задание 1. Определите индекс массы тела (ИМТ), рассчитав его по формуле Кетле:

$ИМТ = M/P^2$, где M — масса тела в кг, P - рост в метрах.

Пользуясь таблицей в (приложении 1), дайте оценку полученным показателям.

Задание 2. Используя справочные материалы, определите тип своего телосложения.

Задание 3. С помощью одноклассников или учителя проведите оценку своей осанки. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться стены или шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь с трудом проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

Задание 4. Определите гибкость позвоночника. Ее можно измерять в положении сидя с наклоном вперед (дети 7-13 лет) с прямыми ногами или стоя (подростки 14 лет и старше) на степ-платформе. Нулевая отметка линейки устанавливается на уровне стоп. Если обследуемый не доставал до нулевой отметки, его гибкость оценивается количеством сантиметров со знаком «минус». При хорошей подвижности в пояснично-крестцовых отделах позвоночника результат выражается в сантиметрах со знаком «плюс». Полученные результаты сравните с нормативными показателями (приложение 2).

Задание 5. Определите силу мышц плечевого пояса. Для этого подсчитайте максимальное количество сгибаний рук в упоре лежа от пола за 10 с у обследуемых в возрасте 7-13 лет и 30 с - в возрасте 14-17 лет, сохраняя амплитуду движений и не допуская сгибания (прогибания) корпуса. Опора - на пальцы ног (мальчики) и колени (девочки) и ладони рук. Сравните полученные результаты с нормативными показателями (приложение 3).

Задание 6. Определите силу мышц брюшного пресса. Этот показатель определяется в упражнении сгибания туловища из положения лежа на спине (ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки скрещены на груди, пальцы касаются лопаток, ступни прижаты к полу партнером) в положение сидя, до касания бедер - для детей 7-13 лет, или из положения лежа на спине (руки вытянуты за головой) в положение сидя, в

группировку с обхватом коленей (голеней) руками - для подростков 14 лет и старше. Подсчитайте количество движений, выполненных за 30 с. Сравните полученные результаты с нормативными показателями (приложение 4).

Вопросы для обсуждения

1. Какие результаты проведенной работы вас порадовали, а какие - огорчили?
2. Всегда ли совпадает самооценка своего внешнего вида и оценка со стороны?
3. Что нужно делать, чтобы исправить выявленные недостатки?
4. Одинаковые ли эталоны пропорций тела в разные времена и эпохи?
5. В настоящее время средствами массовой информации навязываются астенические пропорции тела. Могут ли все желающие добиться этого типа телосложения? Может быть, стоит показать свою индивидуальность, умело преподнося и другие типы телосложения?
6. Зная, что рост скелета и активное формирование туловища продолжаются до 23-25 лет, что вы сможете сделать для получения правильной осанки и красивой фигуры?

Сделайте выводы о своем антропометрическом и функциональном развитии.

Не случайно о некоторых людях говорят, что у них королевская осанка. Как этого достичь? Вот несколько советов.

10. Полезные советы

Всегда и при любых обстоятельствах «держи спину». Спина должна быть прямая и когда вы идете, и когда сидите. Чтобы почувствовать себя королевой с величественной осанкой, достаточно несколько минут простоять, прижавшись к стене затылком, икрами, ягодицами и всей

плоскостью лопаток. Запомнив это положение, постарайтесь его сохранять и при ходьбе.

Походка должна быть легкой. «Грация гиппопотама» - что ни шаг, то небольшое землетрясение - никуда не годится. Тяжелая, грузная походка отражается не только на суставах, но и на состоянии обуви. Чтобы избежать переваливания с ноги на ногу, манекенщиц учат ставить стопы по одной линии. При движении плечи ровно плывут вперед. Будущим офицерам царской армии в училищах ставили выправку следующим образом: привязывали к спине длинную линейку и помещали в картонные подставки на погонах стаканчики с водой, которую нельзя было расплескать при ходьбе. В домашних условиях вместо стаканчиков можно походить с книжкой на голове.

Не стесняться. Часто причина сутулости в том, что ходить королевой и смотреть людям прямо в глаза очень сложно психологически.

Комплекс упражнений для учащихся по формированию правильной осанки.



1. Исходное положение ноги на ширине плеч, руке на поясе, на 1-2 наклон в одну сторону, 3-4 в другую (6-8 раз) ;



2.И.п.-гимнастическая палка в руках,1-2 руки вверх,правую ногу назад ,3-4 и.п.Следить за осанкой(6-8 раз);



3.И.п.-сесть на пол, гимнастическая палка в руках,слегка отклониться назад (держать 5-6 секунд).Повторить 4-6 раз;



4. И.п.- лёжа на животе, палка впереди, на 1-2 прогнуться в пояснице руками не касаться пола (держать 5-6секунд). Повторить 4-6 раз;



5. И.п.- лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 прогнуться в пояснице и задержаться в этом положении 5-6 секунд,3-4 и.п. Повторить (3-4 раза);



6. И.п. - лёжа на животе, палка за спиной, на 1-2 палку вверх, прогнуться (держать 5-6 секунд),3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;



7. И.п. - лёжа на спине, на 1-2 ноги за голову коснуться палки (держать 5-6 секунд),3-4 и.п. Повторить 4-6 раз;



8. «Свечка» Стоя на лопатках (держать 5-6 секунд);



9. «Колечко»



10. «Мостик» - дугообразной опорой на обе руки, максимально прогнуться в пояснице. Держать 3-4 секунды;



11.«Лодочка»



12.Поза «Лотоса»

11. Приложения

Приложение 1

Нормальные индексы массы тела (ИМТ)

Возраст, лет	Мальчики / юноши	Девочки / девушки
7	15,5-16,5	15,3-16,6
8	15,7-16,8	15,3-17,0
9	16,0-17,2	15,4-17,5
10	16,4-17,7	15,7-18,2
11	16,9-18,4	16,1-18,9
12	17,5-19,1	16,6-19,8
13	18,2-19,9	17,2-20,7
14	19,0-20,8	18,0-21,6
15	19,8 - 21,6	18,8-22,3
16	20,5-22,4	19,6-22,9
17	21,3-23,2	20,4-23,6

Приложение 2

Возрастные нормативы показателей гибкости (наклон) относительно пола (см)

Возраст, лет	Идеально	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Плохо
	6	5,9-5,0	4,9-4,0	3,9-3,0	2,9-2,0	< 2,0
<i>Мальчики / юноши</i>						
<i>Из положения сидя</i>						
7	> 8	7-6	5-3	2-0	(-1)-(-2)	< -2
8	> 9	8-6	5-3	2-0	(-1)-(-3)	< -3
9	> 10	9-7	6-4	3-0	(-1)-(-4)	< -4
10	> 11	10-8	7-4	3-0	(-1)-(-4)	< -4
11	> 12	11-8	7-4	3-0	(-1)-(-4)	< -4
12	> 13	12-9	8-5	4-0	(-1)-(-4)	< -4
13	> 14	13-10	9-5	4-0	(-1)-(-4)	< -4
<i>Из положения стоя</i>						
14	>15	14-10	9-7	6-2	1-(-2)	< -2
15	>16	15-11	9-7	6-3	2-(-2)	< -2
16	>15	14-11	10-7	6-2	1-(-2)	< -2
17	> 14	13-10	9-6	5-1	0-(-3)	<-3
<i>Девочки / девушки</i>						
<i>Из положения сидя</i>						
7	> 9	8-6	5-3	2-0	(-1)-(-3)	< -3
8	>10	9-7	6-3	2-0	(-1)-(-3)	< -3
9	> 11	10-8	7-4	3-0	(-1)-(-3)	< -3
10	> 12	11-8	7-4	3-0	(-1)-(-4)	< -4
11	>13	12-9	8-5	4-0	(-1)-(-4)	< -4
12	> 14	13-10	9-5	4-0	(-1)-(-4)	< -4
13	>15	14-10	9-5	4-0	(-1)-(-5)	< -5
<i>Из положения стоя</i>						
14	>16	15-12	11-8	7-3	2-(-1)	< -1
15	>17	16-13	12-8	7-4	3-0	< 0
16	> 17	16-12	11-8	7-4	3-(-1)	< -1
17	>16	15-12	11-8	7-3	2-(-1)	< -1

Приложение 3

Возрастные нормативы показателей развития мышц рук (отжимание)

относительно пола

Возраст, лет	Идеально	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Плохо
<i>Мальчики / юноши</i>						
<i>Количество раз за 10 с</i>						
7	> 8	7	6	5-4	3	< 3
8	>9	8	7	6-5	4	< 4
9	>10	9	8-7	6-5	4	< 4
10	>11	10	9	8-6	5-4	< 4
И	> 12	11-10	9	8-6	5-4	< 4
12	>13	12-11	10-9	8-7	6-5	< 5
13	>14	13-12	11	10-8	7-6	< 6
<i>Количество раз за 30 с</i>						
14	>22	21-20	19-17	16-12	11-9	< 9
15	>23	22-20	19-17	16-12	11-9	< 9
16	>24	23-21	20-19	18-13	12-10	< 10
17	>25	24-22	21-20	19-14	13-11	< 11
<i>Девочки / девушки</i>						
<i>Количество раз за 10 с</i>						
7	>7	5,9	5,2	3,6	2,7	< 3
8	>8	7	6	5-4	3	< 3
9	>8	7	6	5-4	3	< 3
10	>9	8,2	7,2	6-5	3,8	< 4
11	>10	9	8-7	6-5	3,8	< 4
12	>11	10	9	8-7	6-5	< 5
13	>12	11	10-9	8-7	6-5	< 5
<i>Количество раз за 30 с</i>						
14	>21	20-19	18-17	16-12	11-9	< 9
15	>22	21-20	19-17	16-12	11-9	< 9
16	>23	22-21	20-18	17-12	11-9	< 9
17	>24	22-21	20-18	17-13	12-10	< 10

Приложение 4

Возрастные нормативы показателей развития мышц брюшного пресса (подъем туловища из положения лежа на спине) относительно пол

Возраст, лет	Идеально	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Плохо
Мальчики / юноши						
7	>15	14-14	13-12	11-8	7-7	< 7
8	>17	16-15	14-13	12-9	8-7	< 7
9	>18	17-16	15-14	13-10	9-8	< 8
10	>19	18-17	16-15	14-11	10-8	< 8
11	>21	20-18	17-16	15-11	10-9	< 9
12	>22	21-19	18-15	14-12	11-8	< 9
13	>23	22-20	19-18	17-12	11-10	< 10
14	>23	22-21	20-18	17-13	12-10	< 10
15	>24	23-21	20-19	18-13	12-10	< 10
16	>24	23-22	21-19	18-13	12-10	< 10
17	>25	24-22	21-20	19-14	13-11	< 11
Девочки / девушки						
7	>15	14-13	12-12	11-8	7-6	< 6
8	> 16	15-15	14-13	12-9	8-7	< 7
9	>17	16-16	15-14	13-10	9-7	< 7
10	> 18	17-17	16-15	14-10	9-8	< 8
11	>19	18-17	16-15	14-11	10-8	< 8
12	>20	19-18	17-16	15-11	10-9	< 9
13	>21	20-19	18-16	15-12	11-9	< 9
14	>22	21-19	18-17	16-12	11-9	< 9
15	> 22	21-20	19-17	16-12	11-9	< 9
16	>23	22-20	19-18	17-12	11-10	< 10
17	>23	22-21	20-18	17-13	12-10	< 10

Приложение 5

Возрастные нормативы показателей ЧСС в покое относительно пола (уд./мин)

Возраст, лет	Идеально	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Плохо
Мальчики / юноши						
7	< 85	85-87	88-90	91-96	97-102	> 102
8	< 81	81-82	83-86	87-92	93-100	> 100
9	< 79	79-81	82-85	86-91	92-99	> 99
10	< 78	78-81	82-85	86-91	92-99	> 99
11	< 77	77-80	81-84	85-90	91-98	> 98
12	< 74	74-78	79-82	83-88	89-97	> 97
13	< 73	73-78	79-81	82-87	88-96	> 96
14-15	< 72	72-78	79-81	82-87	88-96	> 96
16-17	< 67	67-75	76-80	81-85	86-96	> 96
Девочки / девушки						
7	< 86	86-88	89-91	92-97	98-103	> 103
8	< 85	85-86	87-88	89-93	94-101	> 101
9	< 84	84-85	86-87	88-92	93-100	> 100
10	< 79	79-82	83-86	87-92	93-100	> 100
11	< 77	77-81	82-85	86-92	93-100	> 100
12	< 76	76-80	81-84	85-90	91-98	> 98
13	< 75	75-79	80-84	85-89	90-98	> 98
14-15	< 74	74-79	80-84	85-89	90-98	> 98
16-17	< 69	69-77	78-82	83-89	90-98	> 98

Приложение 6

Нормативы показателей устойчивости статического равновесия

(проба Ромберга) относительно пола (с)

Возраст, лет	Идеально	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Плохо
<i>Мальчики / юноши</i>						
7	> 12	12-11	10-9	8-7	6-5	< 5
8	> 15	15-14	13-11	10-8	7-6	< 6
9	> 20	20-17	16-14	13-11	10-7	< 7
10	> 24	24-21	20-17	16-13	12-9	< 9
11	> 30	30-26	25-21	20-16	16-11	< 11
12	> 35	35-30	29-24	23-18	17-12	< 12
13	> 42	42-36	35-29	28-22	21-15	< 15
<i>Девочки / девушки</i>						
7	> 9	9	8-7	6-5	4	< 4
8	> 12	12-11	10-9	8-7	6-5	< 5
9	> 16	16-14	13-11	10-9	8-6	< 6
10	> 19	19-17	16-14	13-10	9-7	< 7
11	> 24	24-21	20-17	16-13	12-9	< 9
12	> 28	28-24	23-20	19-15	14-10	< 10
13	> 33	33-29	28-23	22-17	16-12	< 12

Литература:

1. Попов С.П. Лечебная физическая культура. - М.: «Физкультура и спорт», 1990г.
2. Шияна Б.М. Теория и методика физического воспитания.- М.:«Просвещение» 2000 г.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки Здоровья. -М.: « Вако»,2004г.
4. Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей. сб. Физическое воспитание детей школьного возраста. - Новокузнецк, 1998 г.
5. Левит К., Захсе Й., Янда В. Мануальная медицина. -М.: Медицина, 1993г.
6. Интернет-ресурсы:
<http://ru.wikipedia.org> Материал из Википедии — свободной энциклопедии
Материалы сайта
<http://baby.inlife.ru> к.м.н. Мирская Н.Б.