

Занятия на открытом воздухе, организация занятий

Методика и организация занятий физкультуры на воздухе

- Проводя занятия на воздухе, а, также обучаясь ходьбе на лыжах, катанию на коньках, плаванию, надо придерживаться типовой структуры: она должна обеспечить постепенное включение организма в работу, успешное выполнение поставленных задач и в конце занятия приведение организма в спокойное состояние. Физкультурные занятия на воздухе содействуют функциональному совершенствованию организма, его закаливанию, повышению сопротивляемости простудным заболеваниям.

- Занятия на воздухе состоят, как обычно, из трех частей: вводной, основной и заключительной.



Вводная часть (разминка) делиться на общую разминку и специальную.

- В целях улучшения техники движения, укрепления мышц ног, совершенствования осанки. Общая разминка присуща всем видам спорта и состоит из: ходьбы 2–3 мин, разминочного бега 5–10 мин и обще-разогревающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Комплекс обще-разогревающих упражнений рекомендуется проводить, начиная с упражнений для рук, затем для туловища, и заканчивать упражнениями для ног. Специальная разминка служит для подготовки организма к основной части занятия. Необходимо подготовить те или иные мышечные группы, костно-связочный аппарат, нервно-координационную и психологическую системы организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

Основная часть

- предназначена для выполнения общеразвивающих упражнений, дающих хорошую нагрузку на мышцы рук, туловища и ног. При выполнении упражнений в основной части занятия необходимо придерживаться следующей, наиболее целесообразной последовательности: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия — упражнения для развития выносливости. В завершение этой части проводится подвижная игра с соревнованием, игра-эстафета или спортивная игра, обеспечивающая высокую двигательную активность.

Заключительная часть

- выполняются в медленном темпе (3–8 мин), с переходом на ходьбу (2–6 мин) с выполнением дыхательных упражнений, которые способствуют постепенному снижению тренировочной нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние. Таким образом, обеспечивается освоение программного материала и достаточно высокая физическая нагрузка. Большую роль при этом играют положительные эмоции, побуждающие их лучшему выполнению упражнений и снижающие утомление.

- Важным, так же, является и создание условий для проведения занятий на воздухе. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории учреждения и вокруг здания. В межсезонье используются площадки и дорожки с твердым покрытием (асфальтированные) или спортивная площадка с твердым покрытием (асфальтовым, резинобитумным или деревянным) оснащенная спортивным инвентарем.



Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе

- Площадки, где можно проводить занятия на воздухе могут быть:
- - *открытые* (двор; парк; сквер; пришкольные площадки). Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметов, площадках, расположенных вдали от дорог, машин и выгула домашних животных. Деревья, кустарники и другие крупные объекты должны находиться от нее на расстоянии не менее 5-6 м.
- - *спортивные* (спортивный стадион; специальная спортивная площадка, оборудованная спортивным инвентарем, гимнастическая площадка, спортивно-развивающая площадка, открытая тренажёрная площадка, полоса препятствий).

Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе

- Открытые площадки, стоит освободить от посторонних предметов (битого стекла, веток и т.п.). На таких площадках нельзя наносить разметку с помощью небольших канавок, а так же деревянных, металлических и других опасных предметов. Если на площадке есть спортивные снаряды то, прежде чем начать заниматься, надо проверить, не сломаны и надежны ли они. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается. Выбирая дорожку для бега, следует обратить внимание на то, чтобы на ней не было бугров, впадин и скользких участков грунта. Следите за тем, чтобы территория такой площадки была обработана санитарными службами.

Требования к выбору и подготовке места для занятий на открытом воздухе

- Спортивные площадки, оборудованные спортивными снарядами, необходимо проверить на отсутствие посторонних и опасных предметов. Вокруг спортивных снарядов должна быть ровная поверхность, засыпанная слоем песка, предотвращающего скольжение обуви во время соскоков и смягчающего возможного падения. Прежде чем начать заниматься, необходимо проверить перекладину, канат, шест, трапецию, рукоход, гимнастическое бревно и т. п., не сломаны и надежны ли они. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается. Следует обратить внимание и на беговые дорожки, чтобы на них не было бугров, впадин, битого стекла, камней и т.п. Прежде чем выполнить прыжки, необходимо проверить место приземления. Поверхность приземления должна быть засыпана слоем мелкого песка и на ней не должно быть посторонних предметов.

Упражнения.

Бег, Бег с волочением подмышечным поясом,
Бег с захватом ^и голеней, челночный бег,
прыжки правыми и левыми ногами, бег спиной
вперед, бег с ускорением, прыжки с подтягиванием
ног к груди, бег с отведением прямых
ног вперед, отведение прямых рук назад,
наклоны, приседания, выпады, отжимания,
штанга, поворот корпуса, штанга (упор на кисти).