

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

ФИЛИАЛ

КГАОУ ДО РМЦ

В Г. КОМСОМЛЬСКЕ-НА-АМУРЕ

#вместекуспехукаждого

Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе в единоборствах

Методическая разработка



г. Хабаровск, 2021 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 01 от 15.02.2021 г.

Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе в единоборствах. Методические рекомендации / Составитель Р.В. Архипенко. – Хабаровск: Филиал КГАОУ ДО РМЦ в г. Комсомольске-на-Амуре, 2021, – 36 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: О.Н. Серякова
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

В данных методических рекомендациях представлен опыт работы применения в детском спортивном объединении «Кудо» здоровьесберегающих технологий, которые, с одной стороны, оздоравливают обучающихся, а с другой — оберегают их от травмоопасных ситуаций. Иллюстративный и информационный материал поможет расширить знания об особенностях учебно-тренировочного процесса обучения детей единоборствам, о правилах поведения в спортивном зале, режиме дня, закаливающих процедурах и т. п.

Методические рекомендации адресованы тренерам-преподавателям, педагогам дополнительного образования, учителям, воспитателям образовательных организаций, родителям, а также тем, кто заинтересован в применении здоровьесберегающих технологий при организации физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание

Введение	2
Здоровьесберегающие технологии в единоборствах	3
Основные принципы здоровьесбережения детей в единоборствах	3
Причины травмоопасности в единоборствах	4
Семь шагов здоровьесбережения в единоборствах	5
Воспитательная работа по здоровьесбережению в объединении «Кудо»	11
Заключение	13
Словарь используемых терминов	14
Список использованных источников	16
Приложения	17

ВВЕДЕНИЕ

Сохранение здоровья обучающихся является одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования. Это имеет большое значение, так как по данным Минздрава в России лишь 14 % детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35–40 % — хронические заболевания.

Регулярные занятия спортом в детском возрасте повышают функциональные и адаптационные резервы организма, физическую и умственную работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Однако спорт, особенно детский, характеризуется повышенным травматизмом вследствие физического и психического перенапряжения, переутомления. В связи с этим многие российские и зарубежные учёные в области физической культуры в своих научных трудах и исследованиях приходят к выводу о необходимости использования здоровьесберегающих технологий. Они подчеркивают, что здоровье человека более чем на 60 % зависит от его образа жизни.

От правильной организации учебно-тренировочного процесса, уровня его рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе тренировок, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Поэтому успешное занятие спортом немыслимо без постоянной заботы тренера-преподавателя и самих учащихся о поддержании и сохранении физического здоровья, предупреждении возможных травм.

Надо также иметь в виду (как часть здоровьесбережения) и работу тренера по организации обучения учащихся закаливанию, выполнению утренней оздоровительной гимнастики, спортивным играм.

В данных методических рекомендациях представлена систематизированная здоровьесберегающая деятельность в учебно-тренировочном процессе детского спортивного объединения «Кудо»: показаны способы сохранения здоровья обучающихся, причины получения ими травм во время спортивной тренировки и приёмы как их избежать.

Обучение проводится с учащимися 7–18 лет по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рассчитанной на 3 года.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Она объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся.

В дополнительном образовании используются три основных вида здоровьесберегающих технологий:

- санитарно-гигиенические;
- психолого-педагогические;
- физкультурно-оздоровительные.

Применение каждой из этих технологий невозможно без учёта соответствующих критериев здоровьесбережения:

– критерии санитарно-гигиенические — это личная гигиена, обстановка и гигиенические условия в спортивном зале;

– к психолого-педагогическим критериям, прежде всего, относится благоприятный психологический климат на занятии, который помогает раскрыть способности каждого ребёнка;

– физкультурно-оздоровительные критерии — организация занятия с учётом моментов оздоровления, от которых во многом зависят функциональное состояние обучающихся в процессе деятельности, возможность длительно поддерживать работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

К *спортивным единоборствам* можно отнести английский, французский и тайский бокс, тхэквондо, кикбоксинг, контактное и полуконтактное каратэ, кудо, спортивное дзюдо и самбо, классическую и вольную борьбу, бои без правил и другие. Отличительной особенностью спортивных единоборств являются соревнования, где в той или иной форме происходит проверка уровня мастерства.

К *единоборствам традиционного направления* можно отнести единоборства, фактически ставшие разновидностями военизированной гимнастики.

Основные принципы здоровьесбережения детей в единоборствах

Здоровьесберегающие технологии в спорте, особенно в спортивных единоборствах, основываются на основных принципах, требующих неукоснительного соблюдения.

Принцип сознательности — нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к деятельности.

Принцип активности — предполагает наличия у учащихся высокой степени самостоятельности, инициативы и творчества.

Осознавая оздоровительное воздействие активной деятельности на организм, ребёнок учится самостоятельно решать задачи различного характера.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в познавательном процессе.

Соблюдая в процессе обучения принцип наглядности, можно демонстрировать учащимся различные видеоматериалы тренировок (как проходящих в объединении, так и взятых в сети Интернет), социальные видеоролики о ЗОЖ, материалы по духовно-нравственному воспитанию.

Принцип систематичности и последовательности — проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Данный принцип обеспечивают: регулярность, планомерность, непрерывность на протяжении всего периода обучения.

Принцип «Не навреди!» (No nocere!) — можно назвать важнейшим. Он одинаково актуальный как для медицинских работников, так и для педагогов.

Принцип повторения умений и навыков — ежедневные, систематически проводимые формы организации образовательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности организма. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер деятельности может меняться в зависимости от изменения формы заданий и условий их выполнения, использования разнообразных методов и приёмов.

Принцип постепенности — предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой. Систематическое и последовательное обучение важно для валеологизации культуры здоровья и формирования здоровьесберегающих условий всестороннего развития ребёнка.

Принцип доступности и индивидуализации — осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Учитывая индивидуальные особенности, тренер всесторонне развивает ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие.

Причины травмоопасности в единоборствах

Все виды единоборств связаны с развитием физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Это сопряжено с вероятностью получения травм.

Нарушение поведения учащихся и правил безопасности на занятиях:

- ✓ слабая дисциплина;
- ✓ проведение занятий без предварительной разминки;
- ✓ неправильное дозирование нагрузки;
- ✓ несоблюдение правил игры.

1. Некачественные гимнастические снаряды, инвентарь и экипировка, имеющие трещины и сколы.

2. Не соответствующие санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении занятий:

- ✓ низкая или высокая температура в помещении или на улице;
- ✓ отсутствие вентиляции;
- ✓ несоответствие одежды погодным условиям.

3. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности:

- ✓ плохое освещение;
- ✓ наличие в зале посторонних предметов;
- ✓ несоблюдение инструкций по технике безопасности;
- ✓ отсутствие спортивной формы и обуви;
- ✓ занятия проводятся на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;

✓ наличие у детей посторонних предметов: часов, серёжек, цепочек, заколок, значков и т.п.

- ✓ выполнение сложных упражнений без страховки.

4. Нарушение врачебных требований:

- ✓ занятия проводятся при болезненных состояниях учащихся;
- ✓ участие детей в соревнованиях без разрешения врача;
- ✓ несоблюдение сроков ограничения нагрузки.

Независимо от того, каким видом единоборств занимаются дети, все эти причины должны учитываться при организации учебно-тренировочного процесса как тренером-преподавателем, так и администрацией образовательной организации.

В процессе обучения перед тренером-преподавателем стоит ответственная задача — предупреждение возможных травм учащихся через использование здоровьесберегающих технологий.

Семь шагов здоровьесбережения в единоборствах

С чего начинается здоровьесбережение детей? Из опыта работы мною выделено СЕМЬ основных шагов (этапов) на пути к здоровому образу жизни.

Шаг 1. Соблюдение правил техники безопасности в здании образовательной организации, спортивном и тренажёрном залах. Использование экипировки спортсмена, снарядов

На вводном занятии все учащиеся прослушивают инструктаж по технике безопасности по темам: «Правила техники безопасности в спортивном зале», «Правила техники безопасности в тренажёрном зале», «Безопасное перемещение в здании Филиала КГАОУ ДО РМЦ». На протяжении всех занятий тренер-преподаватель должен следить за соблюдением детьми этих правил.

Кроме того, в Филиале КГАОУ ДО РМЦ 2–3 раза в год проводятся учебные объектовые тренировки по пожарной безопасности совместно со специалистами Роспожнадзора. Спортсмены постоянно участвуют в этих тренировках, что даёт возможность ребятам получить практические навыки применения правил эвакуации, безошибочно действовать в предлагаемых условиях ЧС.

В Приложениях 1–6 приведены примеры инструкций и рекомендаций по устранению травмоопасности на занятиях, применяемых в учебно-тренировочном процессе.

Экипировка спортсмена по кудо

Неотъемлемым атрибутом устранения травмоопасности является современная экипировка спортсмена, обеспечивающая очень надёжный уровень защиты от травм и повреждений в ходе тренировок и соревнований. Спортсмен-кудоист должен быть экипирован каппой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках (Приложение № 7).

Особенно ценен в экипировке КУДО шлем с пластиковым забралом NHG «Neo Head Gear». Усилена защита лица и головы. Благодаря своей высокотехнологичной конструкции шлем не только максимально сохраняет лицо спортсмена от травм, таких, например, как сломанный нос или различные рассечения на лице, но и позволяет обезопасить ребёнка от тяжёлых травм, таких, как сотрясение мозга, сохранить эстетику лица, что совсем немаловажно в детском (подростковом) возрасте.



Спортивные снаряды в кудо

Кроме того, для тренировки в кудо используются различные снаряды, и каждый из них имеет своё назначение:

- тяжёлые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов (при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара);
- лёгкие мешки помогают выработать чувство дистанции, отработать перемещения на ногах в сочетании с ударами;
- пневматические, наливные служат для отработки точности ударов, скорости;
- набивные и наливные груши применяются для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой их точности;
- настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения;
- лапы и макивары используются для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов.

Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Тренеру-преподавателю необходимо перед каждым занятием осматривать состояние спортивного зала, всех снарядов и спортивных объектов, обращать внимание на качество уборки помещения, сообщать администрации о малейших неисправностях оборудования. Эти меры также помогут предотвратить случаи травматизма учащихся.

Шаг 2. Знание теоретических основ деятельности человеческого организма и его систем

Обучение здоровьесберегающим технологиям основано на повышении теоретических знаний спортсменов-единоборцев о своём организме.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе объединения «Кудо» содержатся основные сведения о строении организма человека, которые изучают дети в течение всего учебного года. На теоретический блок знаний на каждом занятии отводится около 15–20 минут.

Основные теоретические сведения даются по темам:

- «Двигательный аппарат — костная и мышечная системы»;
- «Понятие о травмах. Первая помощь при травмах»;
- «Сведения о кровообращении»;
- «Сердечно-сосудистая система»;
- «Центральная нервная система»;
- «Органы пищеварения. Органы выделения».

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, просмотра видеороликов и непосредственно на тренировке. Она органически связана с общей физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий. Полученные теоретические знания о состоянии своего организма учащиеся определяют на практике и заносят в дневники самоконтроля.

Шаг 3. Режим и обязательное его выполнение

У школьников особое место должно отводиться утренней зарядке. Дело в том, что у единоборца во избежание перегрузок мышцы должны быть всегда «разогреты», а утренняя зарядка — первый этап «разогревания».

Основное назначение утренней зарядки — как можно быстрее перевести организм из состояния сна в состояние бодрствования. Без зарядки на этот перевод затрачивается до 2 часов. С помощью зарядки он сокращается до 15 минут. Основным упражнением утренней зарядки является потягивание (не путать с подтягиванием).

Простые комплексы утренних упражнений представлены в Приложении 8 (для детей младшего возраста) и в Приложениях 9 и 10 (для ребят среднего и старшего возраста).

Важно! Нецелесообразно превращать утреннюю зарядку в дополнительную тренировку, включая в неё упражнения на силу и выносливость.

Также большое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Нормальный, здоровый сон помогает сохранить здоровье и высокую работоспособность, что очень важно для единоборца. Систематическое недосыпание опасно: оно приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и лишний сон нежелателен.

Рациональный суточный режим спортсмена создаёт оптимальные условия для восстановления организма, способствует более эффективной деятельности в течение дня. При правильном и строгом его выполнении вырабатывается определённый *ритм функционирования* организма.



Шаг 4. Закаливание организма

Тема «Закаливание организма» входит в учебно-тематический план всех 3-х лет обучения в объединении «Кудо».

Медицина не знает пока лучшего профилактического средства, чем закаливание: трудно переоценить значение солнца, свежего воздуха и чистой воды для укрепления здоровья. Закаливающие процедуры улучшают деятельность нервной и дыхательной систем, работу сердца и сосудов. Они доступны всем и не требуют сложного оборудования. Приступать к закаливающим процедурам можно в любое время года. Но особое значение закаливание приобретает весной и осенью, когда начинаются эпидемии ОРВИ и гриппа, и детскому организму надо встретить эти вызовы во всеоружии.

Виды закаливающих процедур:

- воздушные ванны;
- обливание стоп;
- хождение босиком;
- ежедневный прохладный душ.

Правила закаливания приведены в Приложении 11.

Закаливание входит в программу летнего профиля «Спортивное лето», который реализуется в объединении «Кудо» в период летних каникул: дети плавают в бассейне, тренируются и играют в спортивные игры на свежем воздухе, ходят в походы.

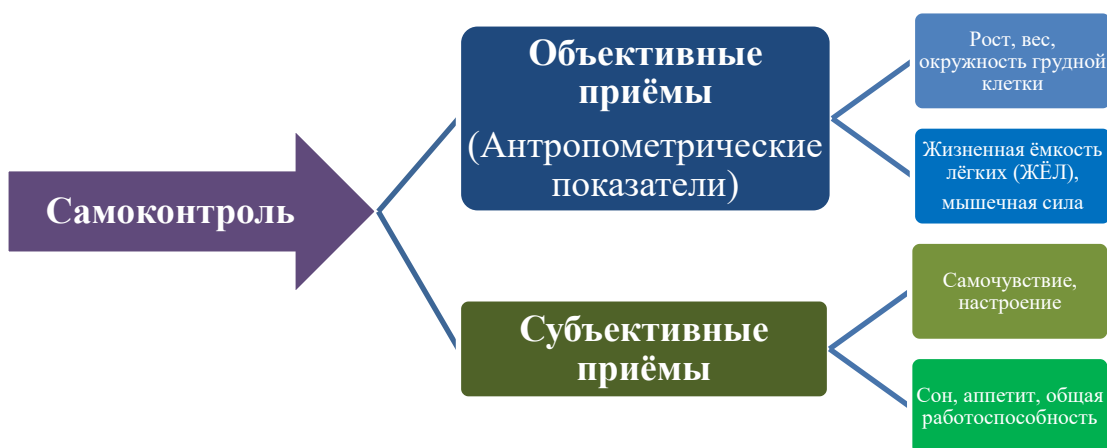
Шаг 5. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля

Большое практическое значение для учащихся, занимающихся спортом, а особенно единоборствами, имеет *самоконтроль*. Под *самоконтролем* понимается наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок. Он дисциплинирует спортсмена, формирует навыки самоанализа, положительно влияет на рост спортивных достижений.

Самоконтроль ведётся постоянно в течение всего года, как перед занятиями (в состоянии покоя), так и непосредственно во время и после занятий (в период восстановления). В состоянии покоя наблюдения проводят в одних и тех же условиях: желательно после сна, лёжа или сидя, до приёма пищи и любой физической нагрузки.

Различают 2 способа самоконтроля:

- 1) при помощи объективных приёмов (антропометрические измерения);
- 2) при помощи субъективных приёмов.



Наблюдения занимающийся фиксирует в дневнике самоконтроля, составленном в удобной и простой форме, не требующей много времени на заполнение. В дневнике самоконтроля учитываются объёмы и интенсивность

нагрузок, результаты, достигнутые на тренировках и соревнованиях, а также субъективные данные, определяющие общее состояние и самочувствие человека: сон, аппетит, усталость, работоспособность, потливость, настроение, сердцебиение, одышка, мышечные боли (для девушек должны быть дополнительные показатели, характеризующие ежемесячный биологический цикл).

Любой спортсмен, а особенно единоборец, должен сознательно и ответственно относиться к занятиям, систематически вести дневник самоконтроля. Это поможет избежать перегрузок, проанализировать результаты, скорректировать тренировки. Тренер-преподаватель всегда даст рекомендации по организации восстановительных мероприятий и тренировок.

В Приложении 12 представлены 2 варианта дневника самоконтроля: табличный (антропометрические данные) и графический (контроль ЧСС и настроения). На их основе можно сделать любые другие, удобные для себя.

Шаг 6. Отказ от вредных привычек

В основе здорового образа жизни (ЗОЖ) лежит, в первую очередь, отказ от вредных привычек: табакокурения, алкоголя, наркотиков (или, как их сейчас называют, ВИС — вещества, изменяющие сознание). В этом отношении тренер-преподаватель должен быть примером № 1 и стараться передать ребятам свою преданность выбранному виду единоборств.

Шаг 7. Рациональная методика спортивной тренировки. Недопущение перегрузок

Для предупреждения травм необходимо правильно строить учебно-тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, спортсмен должен провести тщательную разминку, для которой можно использовать метод круговой тренировки (Приложение 13). Круговая тренировка представляет собой целостную организационно-методическую форму общей физической подготовки (ОФП). Она включает в себя различные комплексы упражнений, с помощью которых у спортсменов формируются, развиваются физические способности.

Разминка проводится в два этапа: 1-й — «разогревание» организма и 2-й — настройка на предстоящую спортивную деятельность.

После разминки начинается основная часть учебно-тренировочного занятия, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. Единоборцы приступают к выполнению упражнений на укрепление мышц, связок и суставов, постепенно увеличивая физическую нагрузку. Особенно важно придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, не допуская перетренированности.

Один из основных принципов — делать всё как можно свободнее, легче. Для того чтобы снизить лишнюю, неоправданную нагрузку, надо подобрать движения, приёмы, которые можно делать с минимальными усилиями.

Максимальное увеличение физической нагрузки происходит также во время действия с партнёром. При отработке способов самозащиты основное условие — это бережное отношение к партнёру, его здоровью. Опасные для здоровья движения делать следует плавно, мягко; при болевых приёмах вовремя отпускать захваты; при бросках давать возможность правильно и безопасно падать. Состояние глубокого расслабления в движении с партнёром учит слушать своё тело, слушать и понимать другого человека.

В заключительной части происходит постепенное снижение нагрузки, подводятся итоги занятию.

Всё вышеперечисленное способствует тому, чтобы научить учащихся преодолевать психологический барьер увеличения нагрузок на тренировках, воспитанию психологической уверенности в себе и в своих возможностях.

Воспитательная работа по здоровьесбережению в объединении «Кудо»

С малых лет детям необходимо внушать очень простой постулат — *нет ничего ценнее здоровья!*

Становление физической культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов. Тренер-преподаватель должен достичь главного: сформировать в детях **постоянную потребность** в поддержании физического и психического здоровья организма не только в спортивном зале, но и в социуме.

Основная цель в единоборствах — победа не над противником, а над самим собой, над своими слабостями и недостатками.

С первых занятий следует уделять внимание дисциплине и воспитывать у учащихся дисциплинированность, так как, как правило, большинство травм в спортивном зале возникает из-за нарушения детьми дисциплины.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома — на все это должен постоянно обращать внимание тренер и применять различные методы воздействия. Важным методом воспитания является *поощрение* юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и группы, но любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Другим методом воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в группе, отстранение от занятий, соревнований.

В целях пропаганды ЗОЖ и сплочения детей рекомендуется проводить спортивные мероприятия, такие как «Стенка на стенку» между спортсменами различных единоборств, Богатырский поединок «Красив в строю — силён в бою», соревнования на призы Деда Мороза, спарринги, показательные выступления на праздниках города (Приложение 14), информационные часы с просмотром и обсуждением видеороликов «Спорт против наркотиков», «Алкоголь и спорт», доказывающие, что спорт — это круто!

Также в воспитании у детей потребности к здоровьесбережению большая роль отводится родителям. Задача родителей — приучить своего ребёнка к основным режимным гигиеническим процедурам: умываться, чистить зубы до и после сна, делать простую утреннюю зарядку. Если трёхлетний ребёнок приучен к этим правилам, не начинает день без них, считайте, что наибольшая часть дела на пути здоровьесбережения сделана. Однако практика показывает, что не у всех детей выработан навык выполнять простые режимные моменты. Когда такой учащийся приходит в объединение единоборств (в «Кудо» приходят дошкольники с 5 лет), тренеру приходится начинать с азов: напоминать об умывании, зарядке, гигиене.

Взаимодействие педагога с родителями учащихся осуществляется через совместные мероприятия, родительские собрания, анкетирование, индивидуальные и групповые консультации.

Вся воспитательная работа проводится в комплексе, что даёт заметные результаты, которые видны на лицах детей: сосредоточенных во время соревнований, радостных и торжествующих после победы в них.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты тестирования общей физической подготовки учащихся, занимающихся единоборствами, показывают, что у таких детей наблюдается очевидное развитие физических качеств: значительно улучшаются скоростно-силовая подготовленность, силовая выносливость и быстрота. А оздоровительные технологии способствуют развитию функциональных возможностей организма, приобретению умений, навыков, позволяющих правильно вести себя в экстремальных ситуациях, формированию приоритета здорового образа жизни с устойчивой потребностью быть физически и психически здоровым.

Сколько бы мы ни говорили о здоровьесбережении, травмы на занятиях случаются и даже со смертельным исходом. Спортивный зал бывает опасен для неподготовленного ребёнка. Тренер-преподаватель должен максимально сосредоточиться на технике безопасности, соблюдая обязательные требования:

1) поддерживать строжайшую дисциплину на учебно-тренировочном занятии;

2) проводить общие инструктажи по технике безопасности с детьми 2 раза в год и на каждой тренировке по теме занятия;

3) систематически проверять оборудование спортивного и тренажёрного залов;

4) не допускать физических перегрузок учащихся, рационально распределяя интенсивность деятельности. Тренировка, организованная на основе принципов здоровьесбережения, должна приводить к тому, чтобы спортсмены заканчивали обучение без утомления.

*Важно! Тренер-преподаватель систематически должен уделять внимание
и своей спортивной форме —
больной учитель не может воспитать здоровых учеников!
Не забывайте о собственном здоровье!*

СЛОВАРЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ

Антропометрические измерения (в переводе с греческого означает измерение тела человека) — это комплекс методов изучения морфологических особенностей человеческого тела, измерение веса тела, роста (длины тела), окружности грудной клетки, мышечной силы, жизненной ёмкости лёгких и др.

Бандаж — медицинский эластичный пояс со стяжками, пелотами и застёжками, который используется для коррекции участка тела, поддержания органов брюшной полости и малого таза при их опущении, для предупреждения растяжения.

Боль — защитный безусловный рефлекс. Боли сопровождаются учащением сердечных сокращений, повышением артериального давления, увеличением содержания сахара в крови и др. При появлении болей необходимо срочно выяснить их причину (нужна консультация врача) и принять необходимые меры.

ВИС — вещества, изменяющие сознание.

Дневник самоконтроля — документ (обычно содержит таблицу), помогающий отслеживать функциональные изменения организма, укрепление здоровья и управлять своим самочувствием и настроением.

Единоборства — спортивные дисциплины, где противники вступают в борьбу один на один.

Здоровьесберегающие технологии — совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

ЗОЖ — здоровый образ жизни.

Каппа — специальная пластинка из пластичного материала, которая плотно обхватывает и закрывает все зубы верхней и/или нижней челюсти в целях предохранения от травм.

Кимоно — форма в единоборствах.

Кудо — японский вид спортивного единоборства, основанный в 1981 году мастером Адзума Такаси. Он включает в себя приёмы из самых различных видов единоборств, таких как карате, бокс, дзюдо и др.

Кудоист — спортсмен, занимающийся кудо.

Лапы кудо — часть экипировки, необходимая для постановки техники и развития точности удара.

Макивара — специальный снаряд, который помогает спортсменам отрабатывать и ставить чёткие, пробивные и мощные удары.

Метод саморегуляции — своеобразная настройка индивидом своего персонального внутреннего мира и самого себя с целью приспособления.

Настроение — внутреннее душевное состояние.

Объектовая тренировка — наиболее совершенная форма подготовки образовательного учреждения к действиям в условиях чрезвычайных ситуаций.

ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция.

ОФП — общая физическая подготовка.

Перегрузки — последствия чрезмерной и форсированной физической нагрузки без достаточного для восстановления периода отдыха.

Психологический барьер — состояние, при котором человек не может реализовать свои потребности в полной мере.

Режим дня — определённый распорядок труда, отдыха, питания и сна.

Самоконтроль — это процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных биологических механизмов.

Самочувствие — чувство, испытываемое человеком в зависимости от состояния его физических и душевных сил.

Сон — запредельное охранительное торможение (по И.П. Павлову), имеет исключительное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизнедеятельности человека.

Тренажёрный зал — специально оборудованное помещение, в том числе инвентарём, и предназначенное для проведения тренировок, спортивных игр, занятий спортом или физической культурой.

ЧС — чрезвычайная ситуация на определённой территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, распространения заболевания, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь или повлекли за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей.

ЧСС — частота сердечных сокращений.

Экипировка — предметы снаряжения или обмундирования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. [Текст] – М.: ФиС, 1980.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. [Текст] – М.: ФиС, 1981.
4. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: курс лекции и практические занятия – учебное пособие в 2 ч. Ч. 2 / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М.: Советский спорт, 2004. – 360 с.
5. Единая спортивная классификация РФ.
6. Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – ОЛМА Медиа Групп, 2008.
7. КУДО. Правила соревнований. [Текст] – М.: ФиС, 1985.
8. Осипов А.Ю. Инновационные методы здоровьесбережения спортсменов. [Текст] – Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск, Россия.
9. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо / Г.П. Пархомович. [Текст] – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
10. Понарина А.С., Шахов А.А., Мелихов В.В. Здоровьесбережение занимающихся дзюдо и самбо на основе учёта воздействий бросков на позвоночник. – Журнал Учёные записки университета им. Лесгафта П.Ф. – 2 (60), 2010.
11. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
12. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки боевого кудоиста. Методические рекомендации. – Москва, 1986.
12. Кудо и дети [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rgppru-ken.ru/chto-takoe-kudo-dlya-detei-vid-sporta-kudo-chto-eto-za-vid-sporta-i-chem-on> (Дата обращения: 14.05.2020).
13. Круговая тренировка в кудо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://go.mail.ru/search_video?fm=1&rf=https%253A%252F%252Fe.mail.ru%252F&q=круговая%20тренировка (Дата обращения: 10.05.2020).
14. Тренировка в кудо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ok.ru/video/85204535820> (Дата обращения: 24.05.2020).
15. Соревнования в кудо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://go.mail.ru/search?fm=1&rf=https%253A%252F%252Fe.mail.ru%252F&q=детские%20соревнования%20в%20кудо&src=go&sbmt=1602992140487&hasnavig=0> (Дата обращения: 25.05.2020).

Требования безопасности на занятиях в тренажёрном зале

В тренажёрных залах находятся, как правило, не только тренажёры, но и другое спортивное оборудование: штанги, гантели (литые и разборные), гири, скакалки, медицинболы и другое.

1. Заниматься в тренажёрном зале следует с учётом возраста и медицинских показаний.

2. Перед тем, как приступить к выполнению упражнения, необходимо посмотреть вокруг и убедиться в том, что не заденешь что-нибудь или кого-нибудь.

3. Упражнения необходимо выполнять плавно, без рывков (если это не предусмотрено самим упражнением). Особенно это касается подтягиваний широким хватом.

4. После выполнения упражнения снаряды надо класть на пол, а не передавать друг другу. Не рекомендуется класть снаряды на скамейки, стулья и т. п., так как они могут скатиться и упасть (например, гантели).

5. Во время отдыха между упражнениями необходимо соблюдать осторожность при передвижениях, помня о том, что рядом занимаются другие.

6. Разговаривать друг с другом надо спокойно, не повышая голос, чтобы своим криком не мешать другим.

7. Соблюдать правила занятий на каждом конкретном тренажёре.

8. Немедленно сообщать руководителю обо всех замеченных неисправностях.

9. Ни в коем случае не прикасаться к электрооборудованию в случае его неисправности.

Требования безопасности во время проведения подвижных игр

1. Используйте для игр только исправный инвентарь и гимнастические снаряды.

2. Используйте для игр площадки с ровной поверхностью.

3. Не играйте на полу, на котором валяется мусор.

4. Не играйте на площадке, где есть посторонние предметы и выступающие части (навесное оборудование, ветки деревьев и т. п.).

5. Строго соблюдайте правила игры.

6. В играх с бегом бегайте с такой скоростью, на которой сможете быстро поворачивать и останавливаться.

7. Не выставляйте руки для предотвращения столкновений, лучше правильно выбирайте скорость бега.

8. Не бегайте постоянно. Когда за вами гонятся, то бегите, а когда нет — то отдохните.

9. Не допускайте бесполезного визга и крика, они мешают сосредоточиться на игре.

10. Будьте доброжелательными. Во избежание обид и ссор не превращайте игру в сражение «не на жизнь, а на смерть», помните о том, что это всего лишь игра.

11. Учитесь играть в любой роли: как убегающего, так и водящего.

12. Внимательно слушайте руководителя игры, соблюдайте дисциплину.

Приложение 3

Рекомендации по предупреждению травм при выполнении силовых упражнений

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

2. Величины отягощений и общий объём силовых нагрузок надо увеличивать постепенно.

3. Необходимо осторожно определять величину отягощения в каждом новом упражнении.

4. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки.

5. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений.

6. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом.

7. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и туловища, чтобы предупредить травмы позвоночника.

8. При выполнении всех упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым.

9. Необходимо систематически укреплять подошвенные мышцы с помощью упражнений локального воздействия.

10. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с предметами применять разнообразные хваты.

11. При выполнении приседаний с отягощениями подбирается такое исходное положение ступней, которое даёт наибольшую подвижность в коленных суставах.

12. Не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями во избежание травм коленных суставов.

13. Упражнения с отягощениями следует выполнять только на жёстком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

14. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему.

15. Следует избегать продолжительных натуживаний.

16. При максимальном напряжении с натуживанием следует закрыть глаза, чтобы не повредить нежные сосуды глаз.

17. При ощущениях боли или покалываниях в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Приложение 4

Требования, предъявляемые к спортивному инвентарю и оборудованию

1. Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в местах проведения занятий физкультурой и спортом, должны находиться в полной исправности и быть надёжно закреплены.

2. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надёжно завинчены.

3. При обнаружении трещины в жердях брусьев их необходимо заменить.

4. Гриф перекладины перед выполнением упражнений и после их окончания необходимо протирать сухой ветошью и зачищать шкуркой.

5. Пластины для крепления крюков растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

6. Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на бруске, заметного искривления.

7. Опоры гимнастического коала должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвижении ноги козла должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении.

8. Гимнастические маты должны вплотную укладываться вокруг гимнастического снаряда, обеспечивая площадь соскока или предполагаемого срыва и падения.

9. Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

10. Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.

11. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда.

12. Лыжный инвентарь должен подбираться индивидуально, в соответствии с ростом учащихся:

– палки должны быть лёгкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо;

– поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусениц и сколов;

– скользящая поверхность лыж должна быть просмолена и смазана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий спортом обязательно должны обеспечивать удобство и безопасность.

Приложение 5

Действия по оказанию первой помощи при травмах

1. При ушибе остудить повреждённое место холодной водой. При сильном ушибе повторить эту процедуру 3–4 раза с перерывом в 15 минут. Кроме того, можно наложить смоченную водой ткань, а затем давящую повязку. Если ушиблен сустав, при перевязке ограничить его подвижность.

2. Потёртость или ссадину очистить перекисью водорода и смазать раствором бриллиантового зелёного, затем наложить повязку.

3. Рану очистить перекисью водорода, спиртом, эфиром или раствором марганцовки, края раны смазать йодом, остановить кровотечение давящей стерильной повязкой.

4. При закрытом переломе или подозрении на него обеспечить неподвижность конечности, немедленно отправить пострадавшего к врачу или вызвать скорую помощь.

5. При болезненных растяжениях связок суставов, вывихах, надрывах и особенно разрывах связок и мышц быстро охладить область повреждения и наложить повязку, ограничивающую подвижность конечности.

6. Кровотечение из носа остановить холодной примочкой и введением в ноздри тампона, смоченного перекисью водорода.

7. В случае обморожения сначала согреть, а затем осторожно растереть кожу до восстановления чувствительности, покраснения и появления чувства теплоты на обмороженном участке.

8. При солнечном или тепловом ударе перенести пострадавшего в прохладное место, положить на голову холодную примочку, дать понюхать нашатырного спирта, напоить прохладным напитком. То же делается при обмороке, только при этом голову опускают, а ноги несколько приподнимают, чтобы обеспечить лучший приток крови к голове.

Приложение 6

Требования безопасности при проведении туристических походов и экскурсий

К экскурсиям допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж.

1. Необходимо точно выполнять все распоряжения педагога, тренера-преподавателя.

2. О замеченной опасности, травмах или отставании кого-либо из участников немедленно сообщить педагогу, тренеру-преподавателю.

3. Во время следования по железной дороге:

- ◆ выходить из вагона только с разрешения руководителя;
- ◆ в тамбурах не стоять;
- ◆ на ходу поезда двери не открывать, из вагона не высовываться;
- ◆ садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.

4. Не использовать попутный автотранспорт, пользоваться только оборудованными машинами и автобусами.

5. Строго соблюдать правила уличного движения:

◆ при движении вдоль дороги из строя не выходить. Движение производить по левой обочине, навстречу транспорту;

◆ быть предельно внимательным при переходе через дорогу, не мешать движению группы.

6. Соблюдать правила поведения на территории посещаемых объектов, бережно относиться к памятникам истории и культуры, уважать обычаи и традиции местного населения.

7. При экскурсии на природу:

- ◆ не разводить костры;
- ◆ не пить воду из непроверенных водоёмов;
- ◆ не пробовать на вкус грибы, ягоды, плоды, растения;
- ◆ не трогать животных, опасных пресмыкающихся и насекомых;
- ◆ не отставать и не менять маршрут движения, срезая отдельные участки.

Защитная экипировка кудоиста



Детское кимоно выпускается в двух цветах — белом и синем



Перчатки снаряжные кудо



Накладки на руки кудо



Боксёрские перчатки кудо



Защита голени и стопы ПРО



Перчатки кудо



Лапы кудо



Защита торса кудо



Бинты

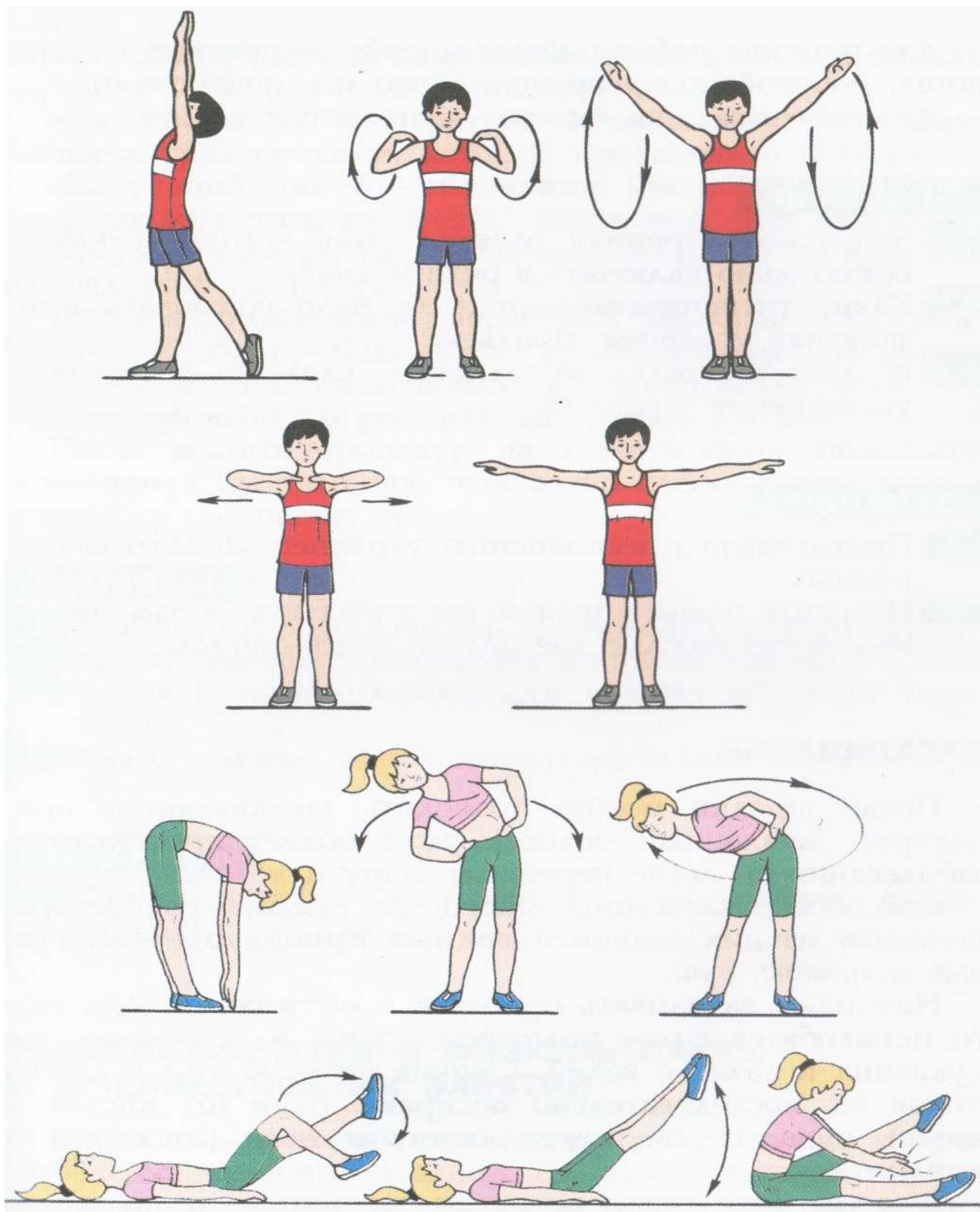


Защита голени и стопы тканевая кудо

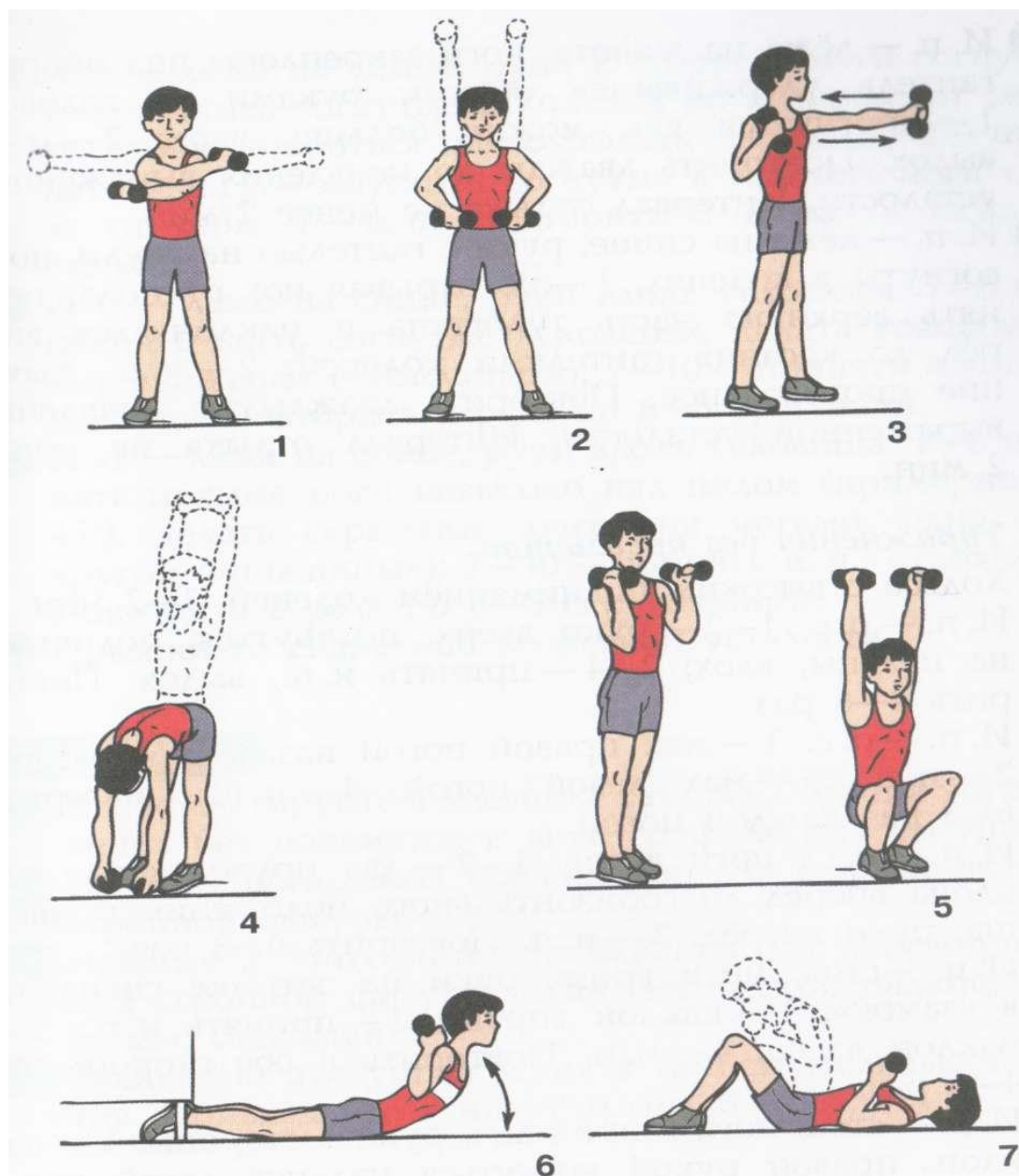


Защита на руки (тканевая)

Утренняя зарядка для младших школьников



Комплекс упражнений с гантелями



1. И. п. — стойка: ноги – врозь, руки – перед грудью крест-накрест.

1) Руки – в стороны, вдох; 2) и. п., выдох.

Повторить дважды по 16–20 раз в среднем темпе. Интервал отдыха не менее 1 мин.

2. И. п. — стойка: ноги – врозь, руки – на поясе.

1) Руки – через стороны вверх, вдох; 2) и. п., выдох.

Повторить дважды по 8–10 раз в среднем темпе. Интервал отдыха не менее 1 мин.

3. И. п. — стойка: ноги – врозь, левая рука вытянута вперёд, правая – согнута в локте.

Поочерёдно выпрямлять и сгибать руки с поворотами туловища (имитация боксёрских ударов).

Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

4. И. п. — стойка: ноги – врозь, обе руки – с одной гантелью вверх.

1) Руки – как можно дальше назад; 2) наклон вперёд до касания гантелью носков ног; 3) и. п., дыхание произвольное.

Повторить дважды по 8–10 раз и среднем темпе. Интервал отдыха не менее 1 мин.

5. И. п. — стойка: ноги – вместе, руки – к плечам.

1) Не отрывая пяток от пола, присесть, руки – вверх (спина прямая); 2) и. п., дыхание произвольное.

Повторить дважды по 16–20 раз. Интервал отдыха не менее 1 мин.

6. И. п. — лёжа на животе, ноги закреплены под опорой, гантель удерживать обеими руками за головой.

1) Прогнуться как можно больше, вдох; 2) и. п., выдох.

Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

7. И. п. — лёжа на спине, руки – с гантелью на груди, ноги согнуты в коленях.

1) Не отрывая ног от пола, поднять верхнюю часть туловища и наклониться вперёд до касания гантелями коленей; 2) и. п., дыхание произвольное.

Повторить дважды до появления выраженной усталости. Интервал отдыха не менее 2 мин.

Приложение 10

Комплекс «Приветствие солнцу»

Комплекс благотворно влияет на нервную систему, как центральную, так и периферическую. Велико также воздействие на внутренние органы и тканевый обмен. Благодаря задержкам дыхания в крайних положениях происходит отличная тренировка сосудов. При задержке на вдохе давление повышается, сосуды расширяются, во время задержки на выдохе давление, напротив, понижается и сосуды сужаются. По воздействию на кровеносные сосуды «Приветствие солнцу» заменяет бег и другие динамические упражнения, повышает их эластичность.

Для получения наибольшего оздоровительного эффекта необходимо слегка прижать язык к небу и слегка напрячь нижнюю часть живота.

Все упражнения комплекса выполняются слитно, плавно переходя из одной позы в другую, строго в определённой последовательности. При этом надо обязательно сочетать дыхание с движениями и задерживать его только в крайнем положении. Вдох и выдох выполняются как можно медленнее, но

свободно. После окончания вдоха (выдоха) выполняется небольшая задержка дыхания на 1–3 секунды, а затем начинается выдох (вдох). Дыхание выполняется по схеме: вдох – задержка – выдох – задержка. Во время задержки надо стараться ещё больше вытянуться, но плавно, без рывков.

Начинать надо с 1–2-х (кругов). Постепенно, по мере освоения, прибавляют по 1–2 круга. Общее количество кругов можно довести до 10, но можно ограничиться и 3–5 кругами.

Рекомендуется как подготовительная часть к овладению более сложными упражнениями и особенно людям с негибкими суставами для развития или восстановления подвижности. Комплекс сильно разогревает тело и может служить отличной разминкой.

Техника

И. п. — стойка: ноги – вместе и полностью выпрямлены в коленях, руки соединены ладонями перед грудью.

1. Вдох (+) – задержка – выдох (–) – задержка.

2. Руки поднять вверх ладонями вперёд. Прогнуться назад в грудном отделе позвоночника, сохраняя ноги выпрямленными в коленях, вдох – задержка.

3. Наклониться вперёд, стараясь положить кисти рук на пол (пальцы рук и ног на одной линии), ноги прямые, выдох – задержка.

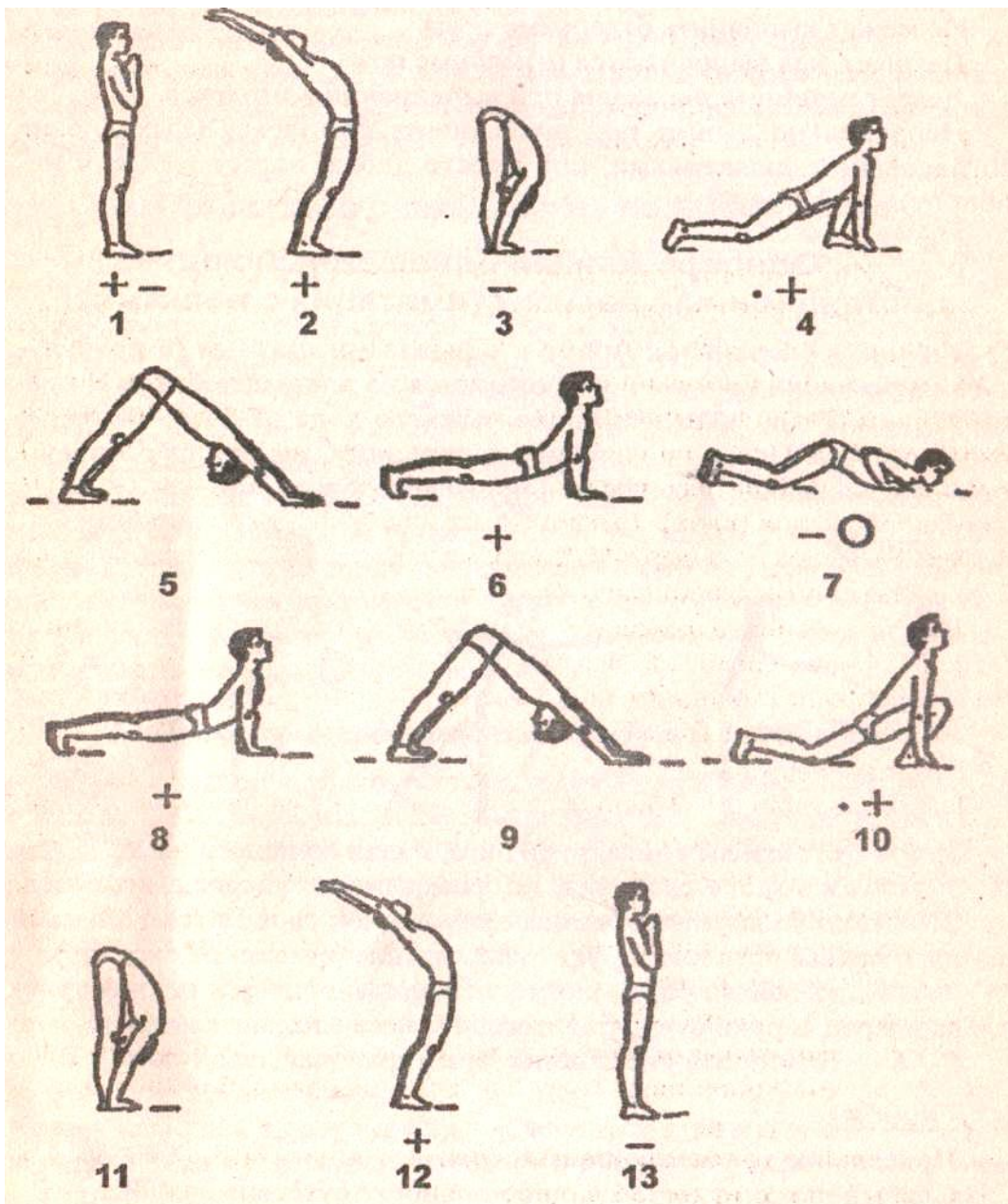
4. Правую ногу отставить максимально назад и сделать прогиб в грудном отделе, вдох. На задержке дыхания прогиб продолжить, при этом кисти оторвать от пола, но касаться пальцами.

5. Начиная выдох, левую ногу поставить так же, как правую (на ширине плеч). Таз поднять вверх (происходит складывание), взгляд – на колени, выдох – задержка.

6. Таз опустить вниз, голова – прямо, руки и ноги выпрямлены, вдох – задержка.

7. Опустить на пол колени, подбородок и грудную клетку (между кистями рук), при этом максимально поднять таз и выполнить прогиб позвоночника, выдох – задержка. Затем сделать 2–3 дыхательных цикла.

8–13. Упражнения с 1 по 7 выполнить в обратном порядке.



Приложение 11

Правила закаливания

Приём воздушных ванн

Приём воздушных ванн лучше всего начинать в тёплые дни (около $+15^{\circ}\text{C}$) в местах, защищённых от прямого воздействия солнечных лучей и ветра. Лучшее время для воздушных ванн — дневные часы (с 9 до 18). Длительность: вначале 10–15 мин, затем 1,5–2 ч.

Воздушные ванны не рекомендуются натощак или непосредственно после приёма пищи. При появлении озноба процедуру следует немедленно прекратить. Желательно, чтобы приёму воздушной ванны предшествовало

предварительное разогревание организма. Пребывание на воздухе лучше сочетать с движениями (играми или ходьбой).

Систематический приём воздушных ванн в тёплые дни позволяет постепенно перейти к приёму ванн и при более низкой температуре (+10°). Это способствует закаливанию организма.

Обливание стоп

Для закаливания организма полезно ежедневно обливать прохладной водой ноги перед сном.

Опущенные в таз ноги сидящего человека обливаются водой с начальной температурой + 28–30° С. Снижать температуру рекомендуется на 1–2° С каждые 7–10 дней. Конечная температура воды — не ниже + 10° С. После процедуры ноги тщательно вытираются досуха, особенно между пальцами.

Обливание стоп рекомендуется проводить утром. Если же оно проводится вечером, то не позже, чем за 1 час до сна.

Эта водная процедура должна войти в привычку каждого школьника.

Контрастные ножные ванны

В один таз наливают горячую (38–42° С), в другой — прохладную (30–32° С) воду. Сперва ноги погружают в горячую воду на 1,5–2 минуты; затем, не вытирая, — в прохладную на 5–10 секунд. Такую смену проводят 4–5 раз.

Через каждые 7–10 дней температуру прохладной воды снижают на 1–2° С и к концу курса закаливания доводят до 12–15° С. Длительность погружения ног в холодную воду можно увеличить до 20 секунд. Температура горячей воды остаётся неизменной, также как и длительность погружения в неё ног. Количество смен горячей и холодной воды можно довести до 8–10 раз за процедуру.

Хождение босиком

В течение всего года рекомендуется ходить босиком дома. В случае высокой степени закалённости — зимой, ранней весной и поздней осенью по инею и даже по снегу.

Ходьба босиком, кроме закаливающего эффекта, надёжно предохраняет от плоскостопия, тренируя мышцы, поддерживающие продольный и поперечный своды стопы.

Начинать ходьбу босиком можно в любом возрасте и в любое время года. В специальной литературе достаточно широко представлены различные схемы этой закаливающей процедуры. В домашних условиях весьма удобным является хождение босиком по замерзшему (заранее, с вечера положенному в морозильную камеру холодильника) полотенцу; конечно, такая процедура рекомендуется для лиц, прошедших предварительные формы закаливания.

Ежедневный прохладный душ

Начинать надо с тёплого, постепенно снижая температуру воды. Когда организм привыкнет, можно использовать контрастный душ: тёплый — прохладный.

Кратковременный тёплый душ успокаивающе действует на человека. Прохладный душ нельзя принимать до тех пор, пока не прошло возбуждение.

Важно! Закаливать организм необходимо систематично и ежедневно.

Приложение 12

Дневник самоконтроля

Основные разделы дневника самоконтроля могут включать аспекты:

1. Физическое развитие: рост и вес тела, жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ), окружность грудной клетки и талии, данные динамометрии кистей рук и др.

2. Физическое состояние: самочувствие и настроение, аппетит, характер сна и его продолжительность, болевые ощущения, работоспособность, отношение к занятиям физическими упражнениями. Состояние организма оценивается по пятибалльной шкале.

3. Функциональное состояние организма: частота пульса, частота дыхания в 1 мин и артериальное давление (до и после занятий физическими упражнениями), результаты функциональных проб (ортостатической и клиностатической, с приседаниями, с подскоками, Штанге и др.).

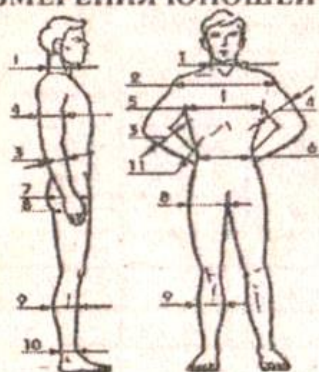
4. Занятия физическими упражнениями (кратко описывается содержание занятий с указанием нагрузки).

5. Физическая подготовленность: показатели контрольных упражнений (тестов), позволяющие определить уровень развития физических качеств.

Правила антропометрических измерений

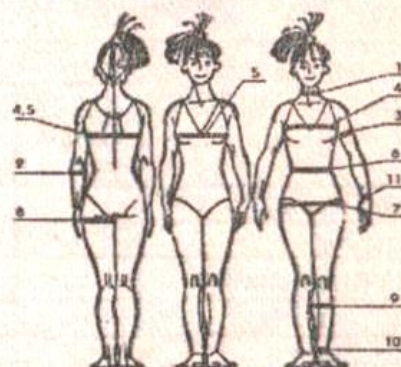
1. Лента должна плотно прилегать к измеряемому месту, но не стягивать его.
2. Все измерения выполняются с точностью до 0,5 см.
3. Все измерения выполняются самостоятельно, без посторонней помощи.
4. Все измерения в течение года проводятся только в одной половине дня (первой или второй).

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ ЮНОШЕЙ



- 1 – окружность шеи; 2 – ширина плеч;
3 – окружность предплечья;
4 – окружность плеча; 5 – окружность
грудной клетки; 6 – окружность талии;
7 – окружность таза; 8 – окружность
бедра; 9 – окружность голени;
10 – окружность щиколотки;
11 – окружность запястья.

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ИЗМЕРЕНИЯ ДЕВУШЕК



- 1 – окружность шеи; 2 – окружность
предплечья; 3 – окружность плеча;
4 – окружность грудной клетки;
5 – окружность бюста; 6 – окружность
талии; 7 – окружность таза;
8 – окружность бедра; 9 – окружность
голени; 10 – окружность щиколотки;
11 – окружность запястья.

Примерный образец дневника самоконтроля

Мои антропометрические данные в _____ учебном году

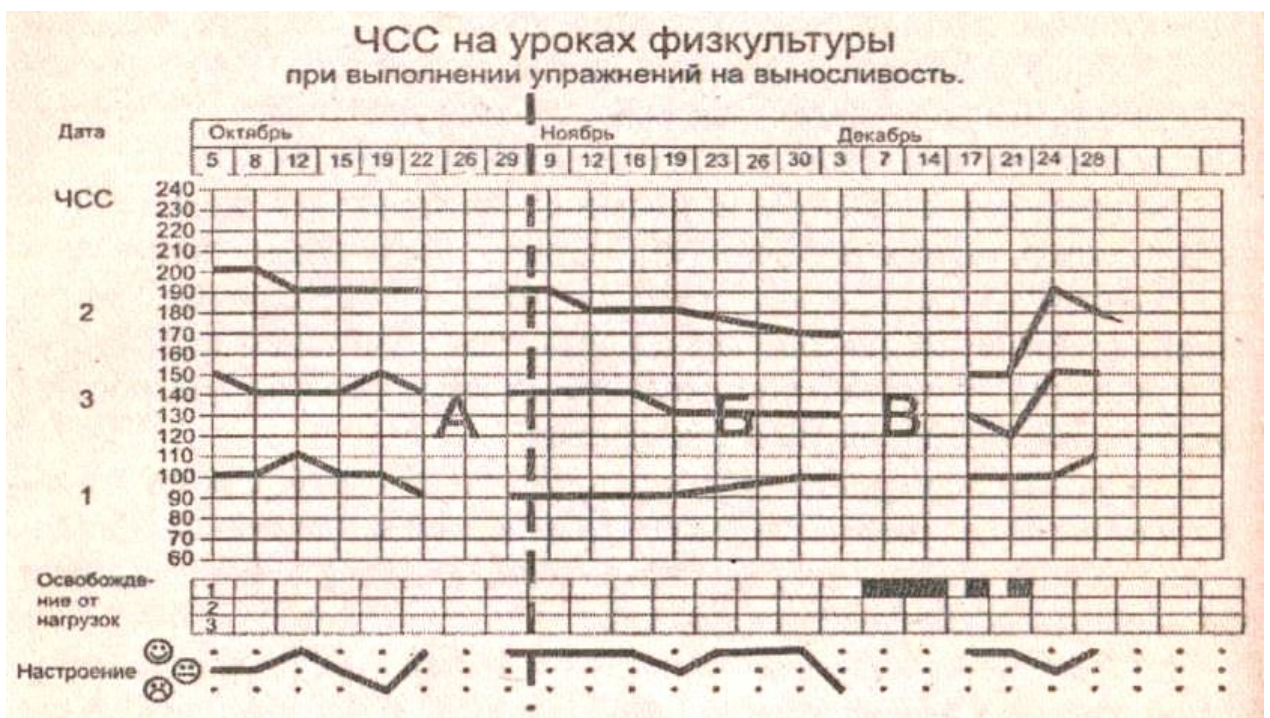
Показатели	Время измерения					
	Начало уч. года	Конец 1 четв.	Конец 2 четв.	Конец 3 четв.	Конец уч. года.	Изме- нения (+, -)
1. Окружность шеи						
2. Ширина плеч						
3. Окружность предплечья						
4. Окружность плеча:						
а) расслабленного						
б) напряжённого						
5. Окружность грудной клетки:						
а) в покое						
б) при полном вдохе						
в) при полном выдохе						
г) экскурсия грудной клетки						

6. Окружность талии							
7. Окружность таза							
8. Окружность бедра							
9. Окружность голени							
10. Окружность щиколотки							
11. Окружность запястья							
12. Рост							
13. Вес							
14. Пульс							
15. Сила кисти	правой						
	левой						

Субъективные приёмы самоконтроля

Показатели	Месяц, число, время									
Самочувствие										
Питание в течение дня (количество раз)										
Сон (количество часов)										
Желание заниматься: есть всё равно нет										
Настроение до занятия: хорошее среднее плохое										
Пульс исходный										
Пульс максимальный										

Пульс после занятия										
Время восстановления ЧСС										
Субъективная оценка физической нагрузки: большая средняя малая										
Настроение после занятий: хорошее среднее плохое										
Характер выполненной нагрузки на занятии										
и др.										



Оценка субъективных данных в баллах

Баллы	Аппетит	Сон	Самочувствие	Болевые ощущения	Переносимость нагрузки	Работоспособность	Отношение к занятиям
5	Повышенный	Спокойный, крепкий	Хорошее	Нет	Хорошая	Высокая	Удовольствие
4	Нормальный	Без пробуждений	Удовлетворительное	Немного болят мышцы	Удовлетворительная	Хорошая	Есть желание
3	Пониженный	Трудно засыпать	Вялость, усталость	Немного тошнит	Плохая	Удовлетворительная	Безразлично
2	Есть не хочется	Бессонница	Плохое	Боли в подреберье	Очень плохая	Низкая	Нет желания
1	Отвращение к пище	—	Недомогание	Головокружение, боль в груди (сердце)	—	Хватило сил только на разминку	Хочу бросить

Работоспособность зависит от многих причин: от *самочувствия, настроения, утомления*. Изменение самочувствия, вызванное ухудшением общего состояния организма, требует в ряде случаев коренных изменений в режиме дня учащегося.

Обычно самочувствие совпадает с настроением, но возможно и несоответствие между ними — удовлетворительное самочувствие при плохом настроении и т. п. Плохое настроение может быть у здорового человека при неудачах, неприятных ощущениях, а хорошее возможно и у больного, например, при хороших известиях, вызывающих положительные эмоции.

Важное значение в жизни ребёнка имеет *организация сна*. Сон предупреждает истощение нервных клеток, создаёт условия для восстановления их работоспособности. Его ничем нельзя заменить.

Эффективность сна зависит от соблюдения ряда правил:

- сон должен продолжаться 9–10 часов;
- ужинать полагается за 2–3 часа до сна;
- перед сном полезна прогулка (20–30 мин);
- спать надо с открытым окном или форточкой, в крайнем случае — в хорошо проветренном помещении.

Полноценность сна определяется тремя основными качествами: периодичностью, продолжительностью и глубиной. Периодичность подразумевает вполне определённое время отхода ко сну и подъёма — это вырабатывает привычку быстро и крепко засыпать и просыпаться в конкретное время. Продолжительность сна определяется временем, необходимым для полноценного отдыха. Сокращение продолжительности сна резко отрицательно сказывается на состоянии организма ребёнка: снижается работоспособность, быстрее наступает утомление, возникает переутомление.

Бессонница или повышенная сонливость часто являются одним из признаков наступившего переутомления. После такого сна не ощущается бодрости, появляется чувство разбитости, вялость.

Один из признаков нормальной жизнедеятельности организма — наличие *аппетита*. Ослабление аппетита, его отсутствие могут быть при заболеваниях, а также в результате утомления. Для нормальной деятельности организма имеет значение *состав пищи* и соблюдение *режима питания*. Приём пищи в одно и то же время вызывает аппетит, улучшает работу пищеварительных желёз, способствует выделению желудочного сока — благодаря этому пища лучше переваривается и усваивается.

Пищеварение и аппетит взаимосвязаны. Расстройство пищеварения у здорового человека может быть одним из признаков недостаточного восстановления организма, переутомления.

Все эти данные своевременно заносятся в дневник самоконтроля с целью коррекции проблем, возникших в организме учащегося.

Круговая тренировка в объединении «Кудо»



**Участие в соревнованиях,
показательных выступлениях**



Использование здоровьесберегающих технологий
в учебно-тренировочном процессе в единоборствах.
Методические рекомендации

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Инстаграм: @dop.obrazovanie27
e-mail: yung_khb@mail.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 16.02.2021 г.
Тираж: 10 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественно-эстетическая



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

