

Разминка с теннисным мячом.

1. И. П. – стоя ноги врозь, одна рука с мячом – в сторону, другая на поясе. Как можно чаще отпускать и ловить мяч, не давая ему упасть на пол.
2. И. П. – стоя ноги врозь, передовать мяч вокруг пояса, а затем вокруг ног «восьмеркой» - 6 – 8 раз.
3. И. П. – О. С., бросать мяч в пол и ловить хватом сверху одной и другой рукой – по 6 – 8 раз каждой рукой.
4. И. П. – О. С. поднять правую ногу и бросить мяч правой рукой в пол, поймать левой после отскока. – 6 – 8 раз каждой рукой.
5. И. П. – присед. Прыжки в приседе, одновременно чеканить мяч правой и левой рукой.
6. И. П. – О. С. Бросить мяч в пол, сделать поворот на 360° и поймать его хватом сверху- мальчики, девочки – можно двумя руками.- 3- 4 раза в каждую сторону поворот.
7. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, р.р. за голову. Мяч зажать подбородком. Вращение туловищем, стараясь не потерять мяч.- 4 раза в каждую сторону.
8. И. П. – то же. Не теряя мяча лечь на пол на спину и встать – 5 раз.
9. И. П. – сидя на полу. Руки сзади, мяч зажат ступнями ног. Поднимать и пускать прямые ноги, не теряя мяч – 10 – 12 раз.
10. Стоя. Бросать мяч в пол изо всех сил на высоту отскока - 5 раз – правой и 5 раз – левой рукой.
11. Прыгать на месте и свободно чеканить мяч левой и правой рукой.
12. Стоя. Напротив стены, сделать 10 бросков левой и 10 бросков правой рукой в стену (ловить и хватать сверху – 5 – 11 класс; ловить двумя руками – 1 – 4 класс).

ОРУ с гимнастическими палками.

1. И. п. - стоя, ноги врозь, держать гимнастическую палку впереди на вытянутых руках. Поднимаясь на носках, опускать и поднимать кисти рук. – 7 – 8 раз
2. И. п. – стоя ноги врозь, держать гимнастическую палку за середину на вытянутой руке. Выполнять вращение вправо , влево гимнастической палкой – 7 – 8 раз, поменять руку.
3. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка внизу. Поднять гимнастическую палку вверх и перевести ее за спину – 5 – 6 раз.
4. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вперед – назад – 7 – 8 раз.
5. И. п. – стоя ноги врозь, удерживая гимнастическую палку вверху – наклоны туловища вправо - влево – 7 – 8 раз.
6. И. п. – стоя ноги врозь, гимнастическая палка удерживается двумя руками за спиной. Наклоняясь вперед, гимнастическую палку поднять вверх – 5- 6 раз.
7. И. п. – ноги на ширине плеч, приседая, поднять палку вверх , встать – вниз – 7 – 8 раз.
8. И. п. – стоя ноги вместе, удерживать гимнастическую палку вертикально на полу хватом за один конец. Перемах правой (левой) ногой над палкой – 7 – 8 раз.

Комплекс дыхательных упражнений.

1. Сделав вдох, плавно выдохнуть через нос, темп дыхания регулируется счетом, для контроля за расширением грудного и брюшного отделов туловища: одну руку положить на грудь, другую на живот.
2. Энергичный полный вдох и выдох.
3. Лежа или стоя сделать глубокий вдох. Максимально выпятив живот, затем выдох. Втянуть живот.
4. Выдох, затем пауза, за паузой вдох, все фазы дыхания точно дозируются счетом, темп дыхания постоянно замедляется и пауза между вдохом и выдохом увеличивается.
5. Отвести плечи, согнуть в локтях руки назад – вдох, привести плечи и руки в исходное положение -выдох.
6. Ходьба с дыханием под счет. На два шага – вдох, на три – вдох, на четыре – выдох, и так постепенно удлиняя время выдоха.
7. Ходьба с движением рук в различных направлениях в сочетании с дозированным дыханием.

КОМПЛЕКС ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

- 1 . И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), сделать глубокий вдох и продолжительный выдох.
2. И.п. - то же, сделать вдох на 4 счета и выдох.
3. И.п. - то же, повернуть кисти наружу с небольшим отведением рук в стороны и развертыванием плеч-вдох, вернуться в И.п. - выдох.
4. И.п. - сидя (стоя) прямые руки сзади, кисти в замок, скользя руками по туловищу вниз, развернуть плечи -|вдох, вернуться в И.п. - выдох.
- 5 И.п. - сидя руки на поясе, отвести локти назад - выдох, И.п. - вдох.
6. И.п. - сидя (стоя) кисти рук на шее, отвести локти и голову назад - вдох, И.п. - выдох.
7. И.п. - лежа на спине (сидя, стоя), поднять руки вверх через стороны - вдох, И.п. - выдох.
8. И.п. - то же, руки вперед, в стороны - вдох, И.п. - выдох.
9. И.п. - стоя кисти рук к плечам, отвести сначала правый, затем левый локоть - вдох, вернуться в И.п. - выдох.
10. И.п. - руки поднять вперед, вверх, назад, прогнуться - вдох, И.п. - выдох.
11. И.п. - стоя руки вперед, медленно отвести их в стороны - назад, голову назад - вдох, скрестить руки на груди и наклониться вперед - выдох.
11. И.п. - стоя через стороны медленно поднять руки вверх, посмотреть на кисти - вдох, опустить руки, наклонить туловище - выдох.
12. И.п. - стоя (сидя) развести руки в стороны, на 4 счета сделать вдох, на 4 счета опустить руки - выдох.
13. И.п. - медленный бег, при котором и вдох и выдох выполняются на 4 - 6 шагов.
14. И.п. - стоя кисти положить на плечи, на 4 счета делать вдох, И.п. - выдох.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

- 1 . Ходьба на месте с правильной осанкой и высоким подниманием ног, спортивная ходьба.
- 2.Различные виды бега.
- 3.Прыжки на месте.
- 4.Различные силовые упражнения, выполняемые в упоре лежа для мышц рук, туловища и брюшного пресса.
- 5.Упражнения на расслабление рук и поочередно ног, выполняемые в положении стоя.
- 6.Различные виды приседаний (на полной стойке, носках и т.д.).
7. Упражнение на равновесие («ласточка»)
8. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча.
- 9.Различные силовые упражнения с резиновым бинтом, эспандером, гантелями, тренажерными устройствами.
- 10.Прыжки через скамью на одной и двух ногах.
- 11.Упражнения для совершенствования вестибулярного аппарата (наклоны вперед, назад, в стороны, с вращением головы).
- 12.Упражнения на узкой опоре (на равновесие).
- 13.Ходьба (упражнение на восстановление дыхания, ЧСС)

Комплекс упражнений с обручами.

1. И. П. – стать прямо, ступни ног поставить параллельно, а обруч опустить вниз. Поднять обруч, держать его перед собой двумя руками. Опустить обруч в И. П. – 6- 8 раз.
2. И. П. – стать прямо, ступни ног поставить параллельно, обруч опустить (держать его хватом изнутри) – поднять обруч вверх, опустить за спину. Снова поднять вверх и опустить вниз, поставив обруч на пол перед собой – 6 – 8 раз.
3. И. П. - стать прямо, ноги вместе, обруч держать перед собой – Перебирая пальцами, поворачивать обруч в руках влево, а затем вправо.
4. И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, обруч повесить на предплечье одной руки – Раскачивать обруч на руке перед собой или сбоку; вращать обруч на предплечье или на кисти руки.
5. И. П. - стать прямо, ноги вместе, обруч поставить ободом на пол, придерживая его сверху рукой – Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как «юлу»), затем выпустить его и поймать двумя руками, не допуская его падения.
6. И. П. - стать прямо, ноги вместе, руки согнуть в локтях, обруч держать у груди – Повернуть вправо, вытянуть руки вперед; стать прямо, согнуть руки.
7. И. П. - стать прямо, ноги широко расставить, обруч опустить вниз перед собой – Наклониться вперед и, не сгибая колен, положить обруч на пол; выпрямиться. Наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться.
8. И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, обруч повесить на шею, руки опустить – Наклониться и, согнув колени, поставить обруч ободом на пол. Придерживая обруч руками, вынуть из него голову. Встать, выпрямиться, обруч опустить вниз.
9. И. П. - стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать в опущенных руках в горизонтальной плоскости – Высоко поднимая колени, перешагнуть поочередно обеими ногами через обод обруча вперед, выпрямиться. Высоко поднимая колени, перешагнуть поочередно обеими ногами через обод обруча назад, выпрямиться. Обруч все время держать в руках.
10. И. П. - стать прямо, поставить ступни ног параллельно, обруч в опущенных руках держать за спиной – Отвести обруч назад, прогнуться. Опустить обруч.
11. И. П. – то же – поднять обруч вверх и коснуться ободом затылка. Опустить обруч.
12. И. П. – стать в обруч, лежавший на полу, руки опустить – присесть взять обруч двумя руками, встать, поднять его над головой. Снова присесть, положить обруч на пол, встать.
13. И. П. – сесть, ноги вытянуть, обруч держать в руках – Наклониться зацепить обручем носки ног и приподнять ноги от пола. Опустить ноги на пол.
14. И. П. – лечь на живот, обруч держать в вытянутых руках за спиной – Зацепить обручем носки ног, приподнять ноги от пола, прогнуться.

Упражнения с мячом

1. Дети без мячей встают в круг и передвигаются приставным шагом в сторону, указанную учителем (на 1 – 8 счетов). Учитель часто меняет направление движения.
2. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока – 10 раз.
3. Бросок мяча вверх и ловля его обеими руками – 10 раз.
4. Бросок мяча как можно выше и ловля его после отскока о т пола или на лету – 10 раз.
5. а) Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом – 1 – 3 класс.
б) Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками – 10 раз.
6. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками при ходьбе – 10 12 раз.
7. Передача мяча по кругу вправо (влево) – произвольным способом, в шеренге.
8. Ведение мяча вокруг себя.
9. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и его ловля – 10 раз.
10. Передача мяча в колоннах с переходом в конец своей, а затем противоположной колонны.
11. удары мяча об пол правой рукой и ловля левой и наоборот (по 15 раз).

Упражнения с мячом

Ученики на расстоянии 4 -5 м. друг от друга.

1. Приседая бросить мяч двумя руками от груди – 10 раз
2. Стоя спиной к партнеру, бросить мяч двумя руками сбоку – 10 раз.
3. Стоя спиной, ноги врозь. Наклоняясь вперед бросить мяч – 10 раз
4. Стоя лицом к партнеру, мяч за спиной. Наклоняясь вперед. Бросить мяч партнеру – 6 – 8 раз.
5. Стоя лицом, мяч вподнятых вверх руках. Двумя руками бросить мяч в руки партнеру – 10 раз.
6. сидя лицом друг к другу, опереться ступнями ног. Мяч держать двумя руками на уровне груди. По команде каждый старается, отклоняясь назад, вырвать мяч.
7. Сидя на полу, мяч за головой, партнер удерживает ноги на полу. Тренировать пресс – 1- 12 раз.

Комплекс оздоровительной гимнастики

1. Ходьба с высоким подниманием колена, затем с подтягиванием руками ноги к груди.
2. И.п. - стоя ноги врозь, наклониться вперед, прогнуться, руки вперед, вернуться в И.п. (10 - 12 раз).
3. И.п. - стоя приседание, руки поднять через стороны вверх (16 – 20 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, руки на поясе, круговые вращения тазом (6 - 8 раз, в каждом направлении).
5. И.п. - стоя руки вперед - в стороны, махи ногой вперед - назад, правой ногой коснуться левой кисти, тоже - другой ногой 6 - 8 раз.
6. И.п. - стоя ноги широко разведены в стороны, руки на поясе, поворот вправо, вернуться в И.п., поворот влево (8 - 10 раз).
7. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади, сделать перекат назад, вернуться в И.п., наклониться вперед и разогнуться (10 - 16 раз).
8. И.п. - лежа на спине, поднять ноги, развести в стороны, выполнить перекрестное движение 12—15 раз.
9. И.п. - лежа на спине, сделать стойку на лопатках (3 - 5 с), затем носками коснуться пола за головой, выпрямиться, опустить ноги (12 - 16 раз)
10. И.п. - сидя упор руками сзади, мах ногой вперед -вверх, одновременно приподнять таз, каждой ногой (8-12 раз).
11. И.п. - лежа на спине, упор на локти. Прогнуться в грудном отделе позвоночника (таз не поднимать), вернуться в И.п. (10 - 12 раз).
- 12.И.п. - лежа на полу, ноги согнуты, стопы на полу, опираясь стопами, поднять таз, вернуться в И.п. (12- 16 раз)
- 13.И.п. - лежа на полу, ноги разведены. Соединять колени, оказывая сопротивление кистями (12 - 16 раз).
- 14.И.п. - на четвереньках, опустив голову и подтянуть живот, выгнуть спину, поднять голову, прогнуться в грудном отделе позвоночника, расслабить мышцы живота.
- 15.И.п. - то же, мах ногой назад, прогнуться, затем согнуть ногу, сесть на пятки (6- 8 раз).
- 16.И.п. - стоя подскоки на месте, чередовать прыжки с опорой на двух ногах и на одной, свободную ногу бросать вперед или в сторону 20 - 30 с. Повторить 3 раза
- 17.Ходьба на месте (15 - 20 с).
- 18.Расслабить мышцы ног (10 - 15 с).
- 19.Сделать неглубокий вдох и не выдыхая выпячивать, втягивать живот (4 -6 раз).

Упражнения у гимнастической стенки

- 1.И.п. - смешанный вис: стоя спиной к стенке с широким хватом рук на уровне плеч, ноги касаются пола. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, удержаться в висяе на 4-6 с. Вернуться в И.п. повторить 6-8 раз.
- 2.И.п. - то же, но руки хватом выше головы. Предыдущее Упражнение повторить 6-8 раз
- 3.И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, руки хватом на уровне головы. На счет 1 - шаг вперед одной ногой, прогнуться, выпрямив руки. На счет 2 - вернуться в И.п.
На 3-4 - то же с другой ноги.
- 4.И.п. - вис, сед спиной у стенки. Руки хватом над головой. Встать, прогнувшись в грудном отделе позвоночника, вернуться в И.п. Повторить 6-8 раз.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

1. И. П. – сидя на стуле, правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Вернуться в И. П. – 8 -10 раз каждой ногой.
2. То же стоя. – 8 – 10 раз.
3. И. П. – стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в И. П. – 6 – 8 раз.
4. И. П. – стоя на наружных сводах стоп, полуприсед – 6 -8 раз.
5. И. П. – руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30 – 60 сек.).
6. И. П. – О. С. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в И. П. – 10 – 15 раз.
7. И. П. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в И. П. – 6 -8 раз.
8. И. П. – стоя, правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в И. П. – 8 – 10 раз.
9. И. П. – стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельно). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь – 8 – 10 раз.
10. И. П. – стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в И. П. – 8 – 10 раз.
11. И. П. – стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы – 8 – 10 раз.
12. Ходьба в полуприседе. – 30 – 40 сек.
13. И. П. – стоя, поднять левую (правую) ногу – разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе. – 10 -12 раз каждой ногой.
14. И. П. – стоя. Круговые движения стопой.
15. И. П. – стоя (под стопой теннисный мяч). Подкатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.

Максимально допустимое значение частоты пульса у учащихся при проведении учебной работы (5 —11 классы)

| | |
|---|---------|
| 1. Переменная ходьба на лыжах | 160 |
| 2. Игра на площадке в баскетбол (10—15 мин)..... | 180 |
| 3. Бег равномерный (3 мин)..... | 160 |
| 4. Бег равномерный (2 мин) в конце занятий | 166 |
| 5. Бег равномерный (2 мин), темп 150 м/мин | 166 |
| 6. Эстафета (бег 3x30) | 158 |
| 7. Бег семенящий с высоким подниманием голень (9X20) | 150 |
| 8. Бег с ускорением (3x20) | 150 |
| 9. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении (10 упр.) | 160 |
| 10. Прыжки в длину с места (10 раз) | 158 |
| 11. Прыжки боком вперед по 30 с | 150 |
| 12. Броски набивного мяча на дальность (40 раз) | 143 |
| 13. Бег с ускорением (2^20) | 146 |
| 14. Бег равномерный (2 мин)..... | 136—147 |
| 15. Ходьба на носках, на внешней, внутренней стороне стопы, 1 мин бегом | 146—170 |
| 16. Приседание на одной ноге(5 раз на каждой) | 150—166 |
| 17. Подскоки на месте (2 с) | 130—166 |
| 18. Комплекс упражнений на месте(11 упр.) | 130—160 |
| 19. Приседание на одной ноге,ноги расставлены (10 раз) | 150—162 |
| 20. Бег с ускорениями (1x20) | 133—176 |
| 21. Комплекс силовых упражнений: 1 — на брюшной пресс, 2 — отжимание, 3 — на мышцы спины, пистолет» — 10 раз | 140—170 |
| 22. Взмахом ноги достать ладонь 10—12 раз..... | 125—170 |
| 22. Ходьба, высоко поднимая ноги (20 с) | 125—162 |
| 24. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (6—20 раз) | 125—162 |
| 25. Поднимание ног сидя, упор сзади(10—20 раз) - | 113—158 |
| 26. Прыжки в длину с места (3 раза) | 130 |
| 27. Наклон вперед во время ходьбы и на месте (20—30 с) | 120—176 |
| 28. 20 приседаний за 40 с | 111—150 |
| 29. Броски набивного мяча на дальность (3 раза) | 111—162 |
| 30. Поднимание верхней части туловища лежа на скамье лицом вниз, ноги закреплены (10—12 раз) | 130—150 |
| 31. Ходьба в начале занятий на носках, с выпадами и т.д..... | 115—150 |

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) являются:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Повышение функциональных возможностей, позволяющих осуществить переход в подготовительную и основную медицинскую группы.
3. Овладение спортивно-прикладными двигательными умениями и навыками, необходимыми для полноценного жизнеобеспечения, выполнения физического труда и службы в армии.
4. Формирование устойчивых положительных интересов и мотивов к регулярным занятиям физкультурой.
5. Пропаганда знаний основ здорового образа жизни и овладение техникой само- и взаимопомощи в экстремальных жизненных ситуациях.

В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физкультурой (ЛФК).

Комплектование СМГ имеет ряд особенностей. Оно должно проводиться к каждому новому учебному году на основе учёта возраста, показателя физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса. Списки групп составляются к концу учебного года по данным углубленных медицинских обследований, проведённых в апреле-мае текущего года, визируются школьными врачами и печатями детских лечебных учреждений. Наполняемость группы составляет в среднем 8-10 человек на одного преподавателя.

При комплектовании контингента СМГ рекомендуется выделять 2 подгруппы: **А** и **Б**. Это, как показывает практика, обеспечивает дифференцированный подход к процессу оздоровления и повышает эффективность физкультурных занятий. Предлагается следующий принцип разделения детей на подгруппы:

Подгруппа А. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера и позволяющие надеется на перевод их в основную(подготовительную) группу в течение нескольких лет занятий.

Подгруппа Б. Дети, имеющие органические труднообратимые изменения в состоянии органов и систем. Для них главной и вполне достижимой целью занятий должен стать переход в подгруппу А.

Основной формой физического воспитания занимающихся в СМГ являются занятия (уроки) оздоровительной гимнастики(ОГ), проводимые 2 раза в неделю по 30-40 минут. Лучше всего включать их в расписание на стыке смен или 6-м уроком при односменных занятиях в школе. Не следует

сдваивать уроки СМГ, так как это значительно увеличивает дозировку общей физической нагрузки.

Занятия (уроки) должны построены и выдержаны по схеме:

подготовительная, основная, заключительная часть. Построение занятий СМГ не отличается от обычных уроков физического воспитания, но имеет свои принципиальные особенности.

Подготовительная часть длится 7-12 минут и состоит из общеразвивающих гимнастических упражнений, проводимых в медленном среднем темпе, чередуясь с дыхательными упражнениями. Нагрузка повышается постепенно, путём выполнения упражнений для различных мышечных групп и увеличения числа повторений каждого движения. Упражнения выполняются из исходных положений – стоя, сидя. Не стоит давать много новых упражнений, поскольку это затрудняет период вработывания.

Основная часть продолжающаяся 15-23 минуты, предусматривает развитие адаптивных возможностей организма детей, овладение ими спортивно-прикладными двигательными навыками и развитие физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости. Уровень физической нагрузки важно повышать своевременно, чтобы не упустить наиболее благоприятный период – середину учебного года. Характер нагрузок должен быть универсальным. Нерационально, например, наращивать силу детей, в ущерб быстроты, ловкости.

В **заключительной** части занятия(урока) ОГ (3-5 м.) дают упражнения восстанавливающие организм после интенсивной физической нагрузки: спокойная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и внимание. Подводя итоги занятия, преподаватель должен дать детям индивидуальные задания на дом.

Построение занятий проводится с учётом возрастных особенностей детей. Чаще в школьной программе приходится довольствоваться созданием трёх возрастных групп: 7-11, 12-14, 15-17 лет, для каждой из которых методика проведения занятий имеет некоторые отличия.

При проведении занятий в специальной медицинской группе необходимо учитывать нозологические особенности всех имеющих у ребёнка заболеваний, но считать первостепенным принцип **индивидуального подхода**.

Педагог для успешного решения этих задач должен владеть в значительной степени медицинскими знаниями, в том числе оценивать степень утомления не только по внешним признакам и жалобам детей, но и на основании простых функциональных проб. Внимание педагога к степени функциональной готовности детей и их психологической установке- залог усиления медицинского контроля со стороны медицинских работников школ. Именно педагоги должны активизировать работу врачей во врачебно-педагогических наблюдениях, тестировании двигательных способностей детей и психологических исследованиях.

Во время уроков физкультуры преподаватель должен сам уметь контролировать нагрузку по пульсу, дыханию, внешним признакам утомления.

При этом следует учитывать, что при одних и тех же упражнениях у девочек пульс на 5-10 ударов в минуту выше, чем у мальчиков. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на

15-20 и более у/м. даже спустя 3-5 мин.. для достижения тренировочного эффекта требуется поддержание нагрузки в середине урока на высоте пульса примерно 70-75% от максимально допустимого для данного ребёнка.

По данным российских исследователей для подгруппы А средняя величина тренирующего пульса колеблется от 125-140 уд/мин. в начале четверти до 140-150 уд/мин. к концу четверти, а для подгруппы Б средняя величина тренирующего пульса изменяется от 115-120 в начале до 125-140 в конце.

Во время врачебно-педагогических наблюдений определяется не только адекватность физической нагрузки функциональным возможностям занимающихся, но и оценивается качество урока, т.е. соответствие его педагогическим принципам: чередование нагрузки для различных мышечных групп, постепенности возрастания и снижения нагрузки, достижения достаточной моторной плотности (в норме она должна составлять не менее 60-75% времени урока). Важнейшими факторами являются также благоприятный эмоциональный фон, привлекательность и эстетичность проведения каждого занятия.

В условиях врачебного кабинета школы врачи могут проводить более тщательное исследование физической работоспособности детей путём проведения проб с одномоментной физической нагрузкой. На практике часто используется проба Мартине и Гарвардский степ-тест.