



САНИТАРНЫЕ НОРМЫ, ПРАВИЛА И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
НОРМАТИВЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

«УТВЕРЖДАЮ»
Главный Государственный
санитарный врач Республики
Узбекистан, заместитель
министра здравоохранения
Б.И.НИЯЗМАТОВ
2009 г.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ, СПОРТИВНОМУ ОБОРУДОВАНИЮ И
ИНВЕНТАРЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

СанПиН № 0275-09

*Примечание. Данный СанПиН в Республике Узбекистан разработан итогом и в
последующем при необходимости могут быть внесены дополнения и изменения.*

Издание официальное

Перепечатка воспрещена

L.ОСТАНОВИЧ

K.M. H. K. MATEW

119

Академія МЗРУЗ
Республіканський Центр
Госсанепіднадзора МЗ РУЗ

д.м.н., проф. Г. И. ШАХОВА
Зав. ОГДиП Н. С. САЛХОВА
Санкт-Петербургский государственный университет

Федерации Министерства по делам культуры и спорта РУз.
Министерства национального образования

Заместителя генерального директора по маркетингу

2. Решение

Зав. кафедры гигиены ТашГУЭЗ

Советское профсоюзное право в практике публики Узбекистана

Р.И. МИКОВ

3. СОЛЯСОВАНЫ:

Первым заместителем Министра Народного Образования Республики

Узбекистан Р.Ш. АХЛЮДИНОВЫМ

Утверждён на заседании Комитета по поисково-спасательной работе при Государственном санитарном враче Республики Б. Н. Нязматовым
для министра здравоохранения Б. Н. Нязматовым
Протокол № 8 от 13.10. 2009 года.

Проведена правовая экспертиза Министерством
бюджетной политики за № _____ от 2 декабря 2009 года.

1. Закон Республики Узбекистан «О Государственном санаториуме им. Ахмадиевской школы»
респ. Ташкент, 3 июля 1992 г.

2. Закон Республики Узбекистан «Об образовании» 1998 год
3. Постановление Кабинета Министров №410 от 29.08.2004 г. «Об организации деятельности фонда развития детского спорта Узбекистана»;
4. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» 2005 год;
5. Постановление Президента Республики Узбекистан от 05.01.2009г. № 131 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXX летним Олимпийским и XI Паралимпийским играм 2012 года в г. Лондоне (Великобритания)»;
6. Табель оснащения спортивных и физкультурно-оздоровительных сооружений спортивным оборудованием.

Введение	7
Биологическая потребность в движении и зависимость от возраста и пола детей	8
Средства и формы физического воспитания детей	11
Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков	13
Врачебный контроль за физическим воспитанием	15
Методика проведения хронометража на уроках физической культуры	19
Методика проведения пульсометрии	20
Материально-техническое обеспечение уроков физической культуры	21
Санитарно-гигиенические требования к устройству и содержанию мест занятий физической культурой и спортом	21
Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию	23
Воспитание физических качеств у детей	27
Рекомендуемые занятия спортом в зависимости от возраста и пола детей	32
Спорт в детских спортивных школах и колледжах Олимпийского резерва	33

Выписка из Закона Республики Узбекистан
«О ГОСУДАРСТВЕННОМ САНИТАРНОМ НАДЗОРЕ»

ВВЕДЕНИЕ

Санитарные правила, нормы и гигиенические нормативы - санитарные акты, установленные критерии безопасности или безопасности для человека факторов среди жизнедеятельности.

Основными принципами обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения являются возложение предприятиями, учреждениями, организациями, объединениями независимо от их форм собственности, отдельными лицами учреждения, причиненного здоровью населения и окружающей среде в результате несоблюдения санитарных норм, гигиенических нормативов и не проведения санитарно-противоэпидемических мероприятий (статья 2).

Руководители предприятий, учреждений, организаций, объединений, независимо от их форм собственности и отдельные лица при проектировании, строительстве, реконструкции объектов, техническом перевооружении предприятий и вводе их в эксплуатацию обязаны соблюдать санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы (статья 9).

Нарушение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов влечет за собой дисциплинарную и административную ответственность в соответствии с законодательством Республики Узбекистан.

Государственный санитарный надзор за соблюдением настоящих санитарных норм, правил и гигиенических нормативов государственными органами, предприятиями, учреждениями, организациями, объединениями независимо от их ведомственной принадлежности и форм собственности и отдельными лицами возлагается на органы Государственной санитарно-эпидемиологической службы Республики Узбекистан.

Ответственность за выполнение настоящих правил возлагается на Министерство Народного образования, ЦССТО Министерства высшего и среднего образования, Министерство по делам культуры и спорта Республика Узбекистан, их органов на местах.

Должностные лица, допустившие санитарные правонарушения, могут быть привлечены к дисциплинарной, административной и уголовной ответственности (статья 29).

1. БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ДЕЯНИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ПОЛА ДЕТЕЙ

Здоровье, физическое воспитание и суточная двигательная активность взаимосвязаны. Здоровье в значительной степени определяется уровнем привычной двигательной активности. Установлена связь между привычной суточной двигательной активностью и частотой заболеваний сердечно-сосудистой системы у различных групп населения. Зависимость между количественной и качественной суточной двигательной активности и реакциями организма на нее поддается параболической характеристике.

В процессе жизнедеятельности человек выполняет разнообразные движения, объем которых определяется биологическими особенностями организма, а их реализация зависит от социальных факторов.

Суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки) называется двигательной активностью. Оптимальный двигательный режим должен удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении (кинесофии).

Суточная двигательная активность — это сумма движений, выполняемых ребенком в процессе жизнедеятельности: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, обязательно полезной и трудовой деятельности; спортивная физическая активность в свободное время. Она может быть измерена и отнесена на протяжении суток по продолжительности динамического компонента и отдельных видов деятельности, количеству локомоторов (шагов), величине энергетрии и изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Двигательная активность является важнейшим компонентом здорового образа жизни и поведения детей и подростков. Она зависит от социальных, экономических, устойчивых явлений общества, его ценностей, ориентиров, организаций физического воспитания, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, количества свободного времени и характера его использования, локальности спортивных сооружений и мест отдыха для детей и подростков.

Принятый считается такая активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движении и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков. Такое несогласие часто встречается у детей школьного возраста и приводит к дистрофическому развитию, нарушению и состоянию здоровья детей и подростков.

Уровень привычной двигательной активности детей и подростков определяется биологическими и социальными факторами. Ведущими биологическими факторами, формирующими потребности организма в движении, являются возраст и пол.

Среднесуточная активность с возрастом увеличивается. У мальчиков в возрасте 8-9 лет двигательная активность практически не отличается от аналогич-

ной величины у матерей (табл. 1). Однако с увеличением возраста различия движительной активности в зависимости от пола становятся существенными.

Двигательная активность наименеея у детей, не занимающихся спортом или другими видами физической культуры. Особенно резко (до 50 %) она уменьшается с началом обучения в школе.

Дефицит движений (гипокинезия) вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме — от адаптации к низкому уровню двигательной активности до более глубоких изменений (предпатологические и патологические состояния); развития астенического синдрома, снижения функциональных возможностей и нарушения деятельности отдельно-двигательного аппарата и пегментивных функций.

Чрезмерная двигательная активность (гиперкинезия) нарушает горизонтальный и рас пространяется в связи с ранней спортивной специализацией. При этом могут наблюдаться истощение симпатико-адреналовой системы, лефинг болка и снижение иммунитета.

Важными социальными факторами, формирующими привычную двигательную активность, являются организация массовых спортивных соревнований и создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта. Образ жизни семьи, ее двигательный режим также существенно влияют на формирование у детей осознанной потребности в активной двигательной деятельности.

На двигательную активность детей влияние оказывают неблагоприятные климатические условия и сезоны года. В зимний период наблюдается повышенная активность, как у мальчиков, так и у девочек.

В социальных и оздоровительных целях образовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч. Такой объем двигательной активности достигается при участии школьников в комплексе мероприятий (табл. 1) каждой школы, в частности при проведении гимнастик до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных играх на переменах, спортивного часа в группах профильного дня, уроков физкультуры, виброклассах спортивных занятий, общешкольных соревнований и личных здоровых, самостоятельных занятий физкультурой.

С этой же целью в школьный компонент учебных планов для младших школьников необходимо включить предметы двигательно-активного характера (хореография, ритмич., современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

Возрастные нормы двигательной активности учитывают общие закономерности процесса роста и развития, нелинейность изменения кинезиограмм (биологической потребности организма в движении) с возрастом и дают допуск возможных колебаний с устремлением к нижней (минимальной необходимой величине) и верхней (максимальной допустимой величине) границ.

Наиболее доступной в практическом плане является возрастная норма суточных локомоторов (число шагов за 24 ч).

Таблица 1

Классы	Ежедневный объем, ч	Примерный объем двигательной активности учащихся				Общешкольные Мероприятия	Самостоятельные занятия физкультурой не менее, мин		
		Культурно-оздоровительные мероприятия			Уроки физкультуры в неделю, ч				
		Гимнастика до учебных занятий, мин	Физкультминутки на уроках, мин	Подвижные перемены, мин					
I	2	5-6	5	15-20	1	6-8	Ежемес		
II	2	5-6	5	15-20	1	6-8	10-15		
III	2	5-6	5	15-20	1	6-8	15-20		
IV	2	5-6	5	15-20	1	6-8	15-20		
V	2	5-7	5	35-45	1	6-8	20-25		
VI	2	5-7	5	35-45	1	6-8	20-25		
VII	2	6-8	5	35-45	1	6-8	20-25		
VIII	2	6-8	5	35-45	1	6-8	20-25		
IX	2	6-8	-	35-45	1	6-8	25-30		
У-ся колледжей и лицеев	2	6-8	-	15-20	-	10	25-30		
	2	6-8	-	15-20	2	2	30-35		

Часы проведения уроков физкультуры в неделю могут увеличиваться в зависимости от школьной программы.

Массовые обследования здоровых детей с нормальными морфофункциональным развитием, находящихся в благоприятных условиях окружающей среды и имеющих рациональное физическое воспитание и режим дня, обострило гипертензийный норматив суточных локомоторов для детей и подростков разного возраста и пола (табл. 2).

Таблица 2

Возраст, годы	Число шагов, тыс./сут
11	Девочки-девушки
11	17-21
12	18-22
13	18-22
14	19-23
15	21-25
16	21-25
17	20-24
18	20-24
	19-23
	26-30

В подростковом возрасте довольно часто наблюдаются уменьшение числа локомоторов и увеличение числа движений, выполняемых в положении сидя или стоя, что сопровождается значительными энергопотратами. Таким движением встречаются при профессиональном обучении, трудовой деятельности и занятиях некоторыми видами спорта (тяжелая атлетика, гимнастика, парусный спорт и т.д.) и могут быть в значительной мере сформированы подростки.

Важное значение для физического воспитания детей и подростков имеет развитие физических качеств в сенситивные периоды, т.е. в периоды повышенной чувствительности (восторженности) к воздействию тех или иных физических раздражений.

В сенситивные периоды развития физических качеств и психомоторных функций необходимо отдавать предпочтение целенаправленным физическим упражнениям. Если сенситивный период по какой-либо причине «пропущен», последствия обычно бывают необратимыми. Утраченное время и возможности в дальнейшем не удастся компенсировать: ребенок, не умевший плавать и не обладающий ловкостью, став взрослым, не может успешно овладеть указанными для патогенными навыками.

2. СРЕДСТВА И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Анализ причинно-следственных связей между показателями состояния здоровых детей и подростков и рядом социально-гигиенических факторов свидетельствует о значительной роли оптимального двигательного режима в укреплении здоровья подросткового поколения и профилактике кос第一节ических хронических заболеваний. Это позволило научно обосновать систему оздоровительных мероприятий, включающую правильно организованное физическое воспитание подросткового поколения.

века физических упражнений, приоритет факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья.

Основные задачи физического воспитания:

- обеспечение благоприятно протекающего созревания и функционального совершенствования вселушних систем организма, появление от биологической на- дежности;
- своевременное формирование двигательного аппарата и спортивское стимулирование развития основных физических качеств (свободы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия, координации движений), что обеспечивается вы- скую работоспособность организма;
- повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию погодных микрофакторов и неблагоприятных факторов окружающей среды; что способствует снижению заболеваемости;
- совершенствование реакций терморегуляции, обеспечивающее устойчи- вость к приступамм миоклонии;
- нормализация нарушенной лентельности отдельных органов и систем, а также коррекция проявлений или приобретенных дисфункций физического разви- тия, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние;
- формирование мотивации и сознательного отношения к занятиям физиче- ской культурой и спортом.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на функциональное состояние организма детей и подростков. Физические нагрузки, активизируя двигательность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, благоприятно влияют на обменные процессы, что способствует гармоничному и своевременному физическому развитию. Их выполнение на открытом воздухе вызывает увеличение насыщения крови кислородом, обеспечивает продуктивную умственную работу.

Физическое воспитание детей и подростков представляет систему, включаю- щую основное, дополнительное, факультативное и самостоятельное обучение и различные формы и способы физического воспитания. Значительную часть физического обучения проводят по единым государственным программам.

Основное обучение включает занятия или уроки физической культуры, дополнительное – должно быть представлено физкультурно-оздоровительными и физкультурно-спортивными мероприятиями (гимнастика, физкультура, науки, игры на переменах, спортивный час) в режиме групп профильного линия, спортивные праздники, дни здоровья и др.). Основное и дополнительное виды обучения являются обязательными для детей и подростков, воспитывающихся и обучающихся в образовательных учреждениях, и осуществляются дифференцировано в зависимости от состояния здоровья и физической подго- товленности детей.

Факультативное обучение является не обязательным с точки зрения его орга- низации в образовательных учреждениях, но важным в плане повышения двигательной активности детей, коррекции вынужденной в их здоровье, спортивной подго- товке. Данный вид обучения должен быть представлен включением в учебно- занятиями занятиями в спортивных секциях и кружках (спортивная тренировка) по

специальным программам шире группах лечебной физкультуры (ЛФК) или инди- дуально с методистом (лечебно-оздоровительные занятия).

Самостоятельное обучение включает индивидуальные или массовые заня- тия в спортивных и оздоровительных центрах или клубах с использованием раз- нообразных средств физической культуры. Дополнительными формами занятий в

форму занятий физической культуры. Дополнительными формами занятий в учебное и внеучебное время могут быть:

- а) физкультурно-оздоровительные занятия в дошкольных образовательных учреждениях;
- утренняя гимнастика;
- поликлинические игры на прогулке;
- физкультурные минуты;
- физкультурный досуг;
- физкультурный праздник;

б) физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного или общеобра- зовательной школы:

- гимнастика до учебных занятий;
- физкультурные минуты по время уроков;
- физические упражнения и полигонные игры на уличных переменах;
- ежедневная час здоровья в группах профильного линия.

Факультативное обучение включает:

- а) спортивную тренировку:
- кружки физической культуры;
- спортивные секции (гимнастика, бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, хоккей, борьба, ритмическая гимнастика и др.);
- группы общей физической подготовки;

б) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия:

- республиканские соревнования «Улицы Николаева»;
- республиканские соревнования «Бирюса» автодора

3. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Физическое воспитание детей и подростков осуществляется в соответствии со следующими гигиеническими принципами:

- оптимальный двигательный режим с учетом биологической потребности растущего организма и движений и его функциональных возможностей;
- дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков;
- систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания;
- создание гигиенических полноценных условий внешней среды во время занятий физической культурой, в т.ч. организация сбалансированного питания.

Основные средства физического воспитания — физические упражнения, природные факторы, массаж, личная гигиена.

Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется учебной программой по физической культуре и программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицин-

ской группе, и другими документами. Содержание уроков физической культуры определяется программой отдельно для учащихся 1-4, 5-9 классов.

и риски (занятие) физической культуры имеют подобное соотношение к другим видам занятий.

Задача вводной части урока: создать у детей и подростков эмоциональное настроение, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к преобразованию повышенной физической нагрузке. В этой части урока должны быть построение, ходьба с выполнением дыхательных упражнений, упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и их коррекции, легкий бег. Продолжительность вводной части 5-10 мин.

Задачи основной части урока-обучения: основным двигательным напытом и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп и совершенствование физиологических функций организма. В основную часть урока, помимо общеупрощающих упражнений по изработке двигательных навыков с использованием гимнастических снарядов, мячей и другого спортивного инвентаря, должна входить спортивная игра, что особенно важно для младших школьников. Основная часть урока длится 25-30 мин.

Завершает заключительную часть занятия физической культурой - осуществить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к умеренной, снять двигательное возбуждение, сохраняя при этом бодрое настроение у детей. Обязательными элементами заключительной части урока являются ходьба с выполнением дыхательных упражнений и подведение итогов урока. Продолжительность этой части занятия 3-5 мин.

Важным фактором является достоверность нагрузок для детей, которая может определяться мотивацией школьника уроком физической культуры (согласование времени, затрачиваемого ребёнком на выполнение движений, и общей продолжительности занятий, в процентах) и должна составлять 60-80%.

Функциональное состояние организма, в частности физиологическая краткая частоты сердечных сокращений (ЧСС), должно соответствовать структуре уроки с постепенным нарастанием и максимальными параметрами в конце основной части урока. Соответствие нагрузки функциональным возможностям школьника определяется по приросту пульса во время урока и его постепенному снижению после окончания урока. Рекомендуемый прирост ЧСС после любой части урока - 25-30%, остаточный - 80-100% при его возвращении к исходным величинам (пульс в состоянии

Организация занятий физической культурой и спортом школьников, отнесенных по состоянию здоровья к различным медицинским группам

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и виды реабилитации
Основная группа Дети без отклонений в состоянии здоровья, а также с легкими изменениями морфофункциональных отклонений, достаточными для голодания.	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой, сдача контрольных нормативов, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	Регулярные тренировки в одноименных спортивных секциях школы или во внешкольных учреждениях, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, участие в спортивных секциях, экскурсии и любительские практики.
Подгруппа Дети, имеющие цепь наследственных аномалий в состоянии здоровья, наследственные генетические нарушения и недостаточно физиологичной подготовленности.	Уроки физкультуры в соответствии с учебной программой при условии более постепенного освоения двигательных навыков и умений, а также исключения упражнений, предъявляющих повышенные требования к спортивной подготовке, нормализации участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	Занятия в секциях общей физической подготовки, туристические походы, экскурсии и спортивные развлечения по рекомендации врача, медикаментозный контроль за функцией легких и дыхательной активности.

покон, до начала занятия или после окончания урока или на 3-4-й минуте восстановительного перерыва (перехода). Задоровим школьникам в основной части урока рекомендуется нагрузки со средней ЧСС 160-180 ударов в минуту.

На занятиях физической культуры должны использоваться современное, исправное оборудование и спортивный инвентарь.

4. ВРАЧЕБНЫЙ КОЛЛЮКС ФИЗИЧЕСКОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
По итогам медицинских осмотров врачом-педиатром общеборазовательного
учреждения ежегодно учащиеся распределяются на медицинские группы: ос-
тавшиеся здоровыми, имеющими временные ограничения в физической
активности, имеющими хронические заболевания.

и новую, подготовительную, специальную (табл.3). Занятия с детьми этих групп имеют свои особенности.

Организация занятой физической культурой и спортом школьников, отнесенными по состоянию здоровья к разным медицинским группам

Медицинская характеристика группы	Обязательные виды занятий	Дополнительные виды занятий и общие рекомендации
Нет	Занятия по физической культуре	При необходимости занятия по физической культуре

Основная группе Лото без отложной в си- стемах настройки в тоник с использованием коррек- ционными линами отвра- щения, достоверно под- готовленные	Уроки физкультуры в соот- ветствии с учебной про- граммой, слушание концерт- ных программ, участие в физ- культурно-оздоровительных мероприятиях	Получение специальной ин- формации, участие в со- общественных мероприятиях, уч- реждениях, участие в соревно- ваниях, раннего уровня, тур- нирах, походах, экспедициях и спортивных соревнованиях
--	---	--

<p>Психоневрологи</p> <p>Дети, имеющие шизо- западные отклонения в составе здоровья, недос- таточно понимающие посту- пки и испытывающие</p>	<p>Психоневрологи</p> <p>Уроки физкультуры в соот- ветствии с учебной про- граммой при условии более постоянного оставления дли- тельных нахождений в уче- бных занятиях. Направлены на развитие, а также восстановле- ние психических и физи- ческих функций.</p>
<p>Занятия в секциях общего физи- ческой подготовки, турнирное и спортивное соревнования по реко- мендации врача, медикаментоз- ный контроль за функцией нервной и иммунной систем организма</p>	<p>Занятия в секциях общего физи- ческой подготовки, турнирное и спортивное соревнования по реко- мендации врача, медикаментоз- ный контроль за функцией нервной и иммунной систем организма</p>

<p>Специальная группа Дети, имеющие эпилептические отклонения в состоянии здоровья посттравматического или временного характера, допущенные к занятиям спортом и привлекаемые под работу</p>	<p>Уроки физкультуры по специальной программе с учетом характера и тяжести заболевания в состоянии здоровья посттравматического или временного характера, допущенные к занятиям спортом, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях</p>
---	--

Дети, относящиеся к состоянию здоровья к осу-
ществляемой группам, занимаются вместе, однако для последних 1. Интенсивность и объем на-
грузки снижают (интенсивный бег заменяют ходьбой и легким бегом, уменьшают
повторяемость упражнений, ограничивают выполнение стилевых упражнений).
Учащиеся, относящиеся к специальной медицинской группе, занимаются вне се-
кций учебных часов по специальному расписанию.

Дети и подростки, отсутствовавшие в школе по причине болезни, приступив-
х занятиям по общеобразовательным предметам, временно освобождаются от уро-
ков физической культуры на сроки, предусмотренные в таблице 4.

Примерные сроки начала занятий физической культурой
после острых заболеваний у школьников

Заболевание	Сроки с начала посещения школы, дни	Примечания
Ангина	14-28	
Бронхит, острый катар верхних дыхательных путей	7-21	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Остит острый	14-28	
Пневмония	30-60	
Пневрит	30-60	
Грипп	14-28	
Острые инфекционные заболевания	30-60	При умеренностях резкотах функциональной сердечно-сосудистой системы
Острый нейррит	60	
Гематоген инфекционный	56-360	
Аппендицит (после операции)	30-60	Обязательно продолжение лечения
Перелом костей конечно-стей	30-90	В зависимости от тяжести
Сотрясение мозга	60 и более, до года	и характера травмы

При гигиенической оценке организма уроки физической культуры школы-наркоз учитывают следующее:

- 1) соответствие среждения урока и величина нагрузки состоянию здоровья, физической подготовленности, возрасту и полу учащихся;
- 2) методически правильное построение урока с выделением отдельных структурных частей, созданием оптимальной моторной плотности занятия и физиологической нагрузки;
- 3) выполнение физических упражнений, способствующих укреплению здоровья, гармоничному развитию и формированию правильной осанки;

4) соблюдение последовательности занятий, правильное их сочетание с другими уроками в расписании учебного дня и недели;

5) проведение занятий в специальном помещении (спортивном или гимнастическом зале), на специально оборудованном спортивном участке, стадионе или в бассейне, отвечающих требованиям действующих СанПин;

б) выполнение учащимися упражнений в спортивной одежде и при температурных условиях, обеспечивающих эндотермическое действие организма.

Словоные уроки физической культуры не допускаются (за исключением планирования). Уроки физкультуры желательно проводить в первые и последние часы учебного дня. В недельном расписании предпочтительно их включать в дни, когда начинает снижаться работоспособность у детей (третя, четверг).

Медицинский контроль урока физической культуры осуществляется по итогам проходения поминутного хронометража и регистрация частоты пульса до начала урока, и количества структурных частей и в восстановительном периоде.

Занятия с детьми специальной медицинской группы (СМГ) имеют свои особенности. С детьми и подростками, имеющими незначительные отклонения в состоянии здоровья, занятия физической культурой организуют непосредственно в школе. Такие занятия планируют в расписании и проводят до и после уроков из расчета 2 раза в неделю по 45 минут 3 раза в неделю по 30 мин.

Группы учащихся, отнесенных к СМГ, комплектуются для занятия физической культурой по заключению врача и оформляются приказом директора школы. Минимальное число учащихся в группе - 10 человек. Целесообразно комплектовать эти группы по классам (например, из учащихся 1-2-х, 3-4-х, 5-6-х, 7-8-х классов). Если число учащихся недостаточно для комплектования группы, то обединяют учащиков трех или четырех: 1-4-х, 5-8-х, 9-х классов. На занятиях необходимо строго дифференцировать нагрузки с учетом индивидуального подхода к учащимся.

Внутри группы детей распределяют на «сильную» (А) и «слабую» (Б) подгруппы, что позволяет осуществлять педагогический процесс и добиваться эффективного решения оздоровительных задач. Принадлежность ребенка к подгруппам А и Б определяет врач. В подгруппу А включают учащихся с отклонениями, не оказывающими существенного влияния на состояние здоровья, удовлетворительно овладевших двигательными навыками, а также школьников, временно отнесенных к СМГ, для полного восстановления после перенесенного заболевания или травмы.

В подгруппу Б включают учащихся с неоднозначными патологическими изменениями, с частично обострившимися хроническими заболеваниями, аномалией развития двигательного аппарата. Численность группы А, как правило, превалирует над численностью группы Б.

Межшкольные (кустовые) СМГ комплектуют по нозологическому признаку:

- а) хроническая патология сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) патологии опорно-двигательного аппарата и висцеральной рефракции.

Посещение таких занятий учащимися является обязательным. Ответственность за их посещение возлагается на учителя, ведущего эти занятия, или классного руководителя и контролируется заместителем директора школы или врачом. Школьники, отнесенные к СМГ, проходят дополнительное обследование в тече-

ние учебного года. Детей и подростков со значительными нарушениями здоровья, если это возможно, направляют на занятия ЛФК в лореомоторные и профилактические учреждения или направляют на соответствующее лечение и наложение бандажей.

Физическая подготовка детей СМГ условно делится на два периода: подготовительный и основной. *Подготовительный период* обычно занимает всю первую четверть. Его задачи — постепенное подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также всего организма к выполнению физической нагрузки; постепенное повышение в систематических занятиях физической упражнениями;ование быстрого панка правильного полсчета ЧСС; обучение элементарным навыкам самоконтроля. В подготовительном периоде рекомендуется выполнять общеразвивающие упражнения, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы баскетбола (передача, остановка мяча, бросок в кольцо с места), подвижные игры малой интенсивности. В этот период на уроках особое внимание должно уделяться обучению правильного состояния дыхания с упражнениями.

Длительность *основного периода обучения* в СМГ зависит от анатомических возможностей организма учащихся, физической работоспособности, состояния здоровья. Его задача — овладение основных двигательных умений и навыков по программе физической культуры для школьников специальной медицинской группы, повышение общей тренированности и функциональной способности организма, гибким переносить физическую нагрузку. В снаряжение уроков этого периода постепенно исключается комплексы всех упражнений, входящих в программу по физической культуре для школьников, занимающихся в СМГ.

Уроки физической культуры с учащимися, относящимися по состоянию здоровья к СМГ, строятся по общей схеме: вводная, основная и заключительная части. Вводная часть урока призвана организовать учащихся, сплакнуть с солерватом. Вторая часть урока призвана организовать учащихся, способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам. Во второй части урока уместны различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренная ходьба, бег (от 15 с до 2 мин), танцевальные шаги. Продолжительность вводной части колеблется от 3-6 до 10-15 мин и зависит от этапа обучения. В подготовительном периоде она длинее, в основном короче.

Основная часть урока должна способствовать гармоничному общему и специальному развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, организма в целом, воспитанию двигательных умений и навыков, а также морально-психологических качеств. В начале основной части целесообразно использовать упражнения в равновесии, на спиралках, отдельные занятия легкой атлетикой. Продолжительность основной части урока колеблется от 25 до 35 мин.

Заключительная часть урока должна способствовать более быстрому пропаданию восстановительных процессов, снижению нагрузок, снятию утомления. Целесообразно применять простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц, двигательные упражнения и обвязательно отягощения.

Завершение занятия должно накрывать на постепенную работу и плавать.

Удалогород (протяжим уроком. Продолжительность заключительной части 5-10 мин.

При 30-минутном уроке продолжительность его частей сокращается и составляет 5-7, 15-18,5 и 5-7 мин.

Эффективность уроков физической культуры для учащихся основной и подготовительной групп определяется по выполнению контрольных тестов, а для обследований и больных детей (специальная медицинская группа) по течению основных заболеваний, качеству выполнения функциональных проб, физической работоспособности. При их положительной динамике врач школы решает вопрос о переводе ребенка из специальной в подготовительную медицинскую группу.

5. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХРОНОМЕТРАЖА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Как правило, в уроках используются различные по своей форме и воздействию упражнения. Часть из них выполняется с участием небольших мышечных групп и суставов, с явными волевыми усилиями, непрерывно и плавно, с апаратом, выполняется с большой затратой энергии, волевых нагрузок, и следовательно, активизируют в лимфатической системе весь организм, и, в первую очередь, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Величину воздействия физических упражнений на организм называют интенсивностью, отыходом и его характером.

При общей нагрузке следует помнить количества выполненной работы (20 прессов, 20 приседаний, бег 3×100 метров, 15 метаний, количество выполненных в один подход (90 кг) или за всю тренировку (3 т) и т.д.).

Интенсивность нагрузки — это напряженность, усилий и ее концептрации (качество выполнения работы). Данные упражнения (2-3 ряда) вызывают большое утомление, тогда как спортивные, свободно надевшие этим элементом, выполняют его легко, непрерывно, многократно (15-20) без выраженного снижения и утомления. Воздействие нагрузки на организм человека в обоих случаях, при выполнении одного и того же элемента, совершенно разное.

Длительность воздействия упражнений на организм также зависит от этой величины степени напряженности и время наступления утомления зависит от этого величины (бег 2×100 м совершило не покажет на бег 200 метров, или 2 часа марафонского бега не покажет на 2-х часовую игровую тренировку или тренировку борца, боксера и т.д.).

Регулировать степень воздействия нагрузки необходимо постепенно интенсивнее, отягоща (в динамической работе — эстремальными интервалами 10-12 мин, в изербной работе — жестким интервалом отдыха 3-5 мин, а иногда и меньше. Не постепенно правильно чередовать нагрузку и отягощ, важно, чем заполнить паузу. Здесь широко должны быть использованы упражнения на расслабление всех групп мышц, растягивание их, аутогенные «отключением», гипотермические паузы, разнохарактерный массаж (от локального до глобального) и т.д.

Как правило, нагрузка в уроке должна увеличиваться в начале урока и достичь своего максимума к середине, а к концу урока снижаться. Вариант распределения нагрузки в уроке показан на рисунке.

деление нагрузок в уроке достаточно много.

Чтобы вычислить нагрузку в уроке, проводят хронометраж урока и определяют общую и моторную плотность урока. Плотностью урока называется радиально затраченное время на процесс обучения по отношению ко всему времени в уроке (45 минут). Хронометраж проводится лицом, проводящим нагрузку в уроке по схеме.

Проводящий со звонком включает секундомер, который работает на протяжении 45 минут урока, наблюдения ведутся за одним учеником и последовательно фиксируется все его действия на протяжении всего урока.

В содержании урока фиксируется вся деятельность, начиная со звонка: строение, рапорт, сообщение задач урока, строевые и поряdkовые упражнения, объяснение преподавателем задач, выполнение занятий, подготовка мест занятий и т.д. В графике «время окончания деятельности» фиксируется время, обозначенное на секундомере.

После окончания урока необходимо по графикам распределить все время. Например, после звонка, пока дети строятся, прошло 1'40" - это время заносится в графику «занятие упражнениями», рапорт и приветствие закончилось в 2'5" урока, значит, на это было затрачено 25" (от 2'5" отнимаем предыдущие 1'40" - получается 25"), которые записываются в графику «занятие учителем», и т.д. А если учитель плохо подготовился к уроку и во время урока ушел искать инструмент для игры, меш для разметки и т.д., то это время мы относим в графику «покой починки» учителью.

После распределения времени по графикам его суммируют и по формуле определяется общая и моторная плотность урока:

Общая плотность (ОП) равняется отношению полностью затраченного времени в уроке к общему времени уроку (кроме простая), то всему времени в уроке (45 минут):

$$ОП = \frac{43 \cdot 100}{45} = 95,5\%$$

Моторная плотность (МП) равняется отношению времени, затраченного на выполнение упражнений ко всему уроку:

$$МП = \frac{12 \cdot 100}{45} = 26,6\%$$

После определения общей и моторной плотности урока проводится анализ и оценка плотности урока и вносятся предложения по улучшению качества урока. При анализе необходимо рассмотреть задачи урока, тип и вид урока; продолжительность урока, распределение времени по частям урока и видам упражнений и длительные времени, время и целесообразность его затрат на каждый вид деятельности, выполнение, простой и т.д.

6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПУЛЬСОМЕТРИИ

Для определения и регулирования нагрузки в уроке используют пульсометр. По уроку в пакет подсчитывается секундомер, который работает 45 минут. Через каждые 5-6 минут урока у этого ученика подсчитывается пульс за 10" и

фиксируется в соответствующей графе.

Пульс за 10"

Пульс за 10" переводится в 1 минуту и пишется пульсовая кривая, затем делается анализ пульсометрии: занесут уроки, тип и вид урока, деятельность учителя до начала урока, пульс до начала урока, изменение пульса в течение урока и приемы изменения, целесообразность нагрузки в отдельных моментах урока и урока в целом, пульс в конце урока и ход его восстановления в течение 5 минут после урока. В случае необходимости в копии делаются продолжения по изменению нагрузки занимающихся.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Укомплектование школы учебно-наглядными пособиями и учебным оборудованием осуществляется в пределах бюджетных ассигнований, сколько можно выделяемых на эти цели, а также за счет средств спонсоров и др.

В каждой школе занятия физическими упражнениями должны проходить на спортивных сооружениях с использованием оборудования, имеющихся пособий, построенных и приобретенных специально перед началом спортивных сооружений, типовых учебно-наглядных пособий и учебного оборудования.

В соответствии с решениями и постановлениями Министерства народного образования областные, городские, районные отделы народного образования обязаны принять действенные меры, чтобы все школы были обеспечены спортивными сооружениями, локомотивами учебно-наглядными пособиями и учебным оборудованием согласно Таблице оснащения.

8. САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ И СОДЕРЖАНИЮ МЕСТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Эффективность физического воспитания детей и подростков во многом зависит от состояния окружающей среды во время занятий физическими упражнениями. В связи с этим все виды спортивных сооружений и места организованных занятий по физической культуре и спорту подлежат санитарному надзору.

Помещения, предназначенные для физкультурных и учебно-спортивных занятий и лагерях и подростковых учреждениях, самостоятельные спортивные объекты (детско-юношеские школы (Олимпийского резерва), школы-интернаты спортивного профиля, детские стадионы, манежи, бассейны), а также открытые физкультурно-спортивные сооружения, предназначенные для детей и подростков (площадки для подвижных и спортивных игр, гимнастических и легкокатательных занятий), находят под санитарным надзором территориальных ЦСЭН.

Частично вопросы текущего санитарного надзора решаются и органами здравоохранения медицинскими кабинетами спортивных баз, добропольных спортивных областей и ведомств. В основном это вопросы обеспечения гигиенических условий во время тренировок и соревнований. Некоторые санитарные вопросы, в именно возможность проведения соревнований в конкретных условиях, решает главный врач соревнований, его решение является обязательным для санитарной коллегии.

При занятиях физическими упражнениями возникают неблагоприятные изменения во внешней среде; на их предотвращение должно быть направлено внимание санитарного врача в ходе предупредительного и текущего санитарного наблюдения.

Загрязнение воздуха наблюдается в кратчайших спортивных помещениях во время интенсивных занятий физическими упражнениями. Это продукты обмена веществ, которые скапливаются в плохо вентилируемых помещениях. В составе примесей, насчитываются около 400 веществ, имеющихся в той или иной мере токсичными для организма ребенка и подростка. Из числа веществ посторонних примесей следует выделить оксид углерода, азота, сероводорода, азота, фенола, диоксида и др. Загрязнение воздушную среду вещества действуют не изолированно, а в сочетании с изысканными физическими свойствами воздуха, с повышенной его зыбкостью, бактериальной обсемененностью и др. Индикатором химического загрязнения воздуха является содержание углекислого газа (CO_2).

Согласно гигиеническим требованиям в воздухе помещений, где проводятся занятия физическими упражнениями, не должно быть превышено посторонних веществ, примесей и запахов. Содержание CO_2 не должно превышать 0,1%, запаха лёгкости – 1,75 мг/м³ воздуха, окисляемость воздуха 6-9 мг O_2 в 1 м³, обсемененность микроорганизмами – 4000 микробов O_2 в 1 м³ воздуха зимой.

Для предупреждения загрязнения воздушной среды спортивных сооружений необходимо определить требующуюся мощность систем вентиляции и кондиционирования воздуха; следить за правильной воздушоизменяющей, чтобы исключить застойные зоны; контролировать эффективность вентиляционных устройств и соответствие численности занятий спортивным нормам по вместимости; соблюдать гигиенические рекомендации по проветриванию помещения и график гигиенических уборок.

Спортивные шумы очень разнообразны, их можно характеризовать как акустические, импульсные, широко- и узкополосные, средние- и высочастотные. Интенсивность спортивного шума измеряется в пределах 50-129 дБА в зависимости от вида источника шума и строительных особенностей спортивных сооружений.

Действующими нормами и правилами регламентируются требования к акустике крытых спортивных сооружений: время резервации в частотах 500-2000 Гц в зависимости от объема зала колеблется от минимуму от 1,38 до 1,93 с, а по максимуму – от 1,48 до 2,42 с; уровень проникающего в помещение звука от рабочих систем санитарно-технического и инженерного оборудования, а также от внешних источников в спортивных залах для спорта с музикальным сопровождением – не более 50 дБА, для всех остальных спортивных залов и помещений – не более 60 дБА.

Стрекание уровня шума в спортивных сооружениях при занятиях так называемыми шумными видами спорта может быть достигнуто с помощью звукопоглощающих и смигательных мероприятий. Рациональная планировка помещений, использование звукопоглощающих материалов или специальных звукопоглощающих конструкций. В больших спортивных залах уменьшение шума может быть достигнуто размещением над источниками шума звукопоглощающих барьеров и щитов.

ров и объектов звукоизоляции.

В спортивных сооружениях может иметь место и фокусировка звуковой энергии, когда отраженный звук концентрируется в определенных зонах. Это явление не возникает, если радиус кривизны проектируется в 2 раза больше или меньше расстояния от покрытия до зоны ступни.

Для уменьшения шума в залах, где проводятся занятия по подиатрическим дисциплинам, необходимо принимать специальные меры, снижающие звукопроводность полов (лучше всего покрывают звук полы на синтетической основе, они упруги и долговечны).

Возникновение статического электрического поля во время занятий физкультурой и спортом обясняется многими причинами и в первую очередь широким использованием синтетических материалов для изготовления спортивной одежды, обуви, инвентаря, снаряжения и оборудования, накопление зарядов на одежде и теле спортсмена создает электрическое поле, разряд, болевой и раздражающий эффект.

Основными путями, предупреждающими возникновение статического электрического поля, считаются следующие: 1) заземление отражающих поверхностей и полов; 2) патрика поля статической пластикой; 3) создание эффективных систем пылеудаления воздуха; 4) ограничение использования синтетических материалов; 5) влажная уборка помещений; 6) использование души для снятия электрического заряда с поверхности тела спортсменов.

Уроки физической культуры следует проводить в хорошо аэрируемых залах, для чего при температуре наружного воздуха выше +5 °C и скорости движения воздуха не более 2 м/сек. Открывать в залах с подветренной стороны одно-два окна; при более низкой температуре наружного воздуха и большей скорости движения воздуха занятия в залах должны проводиться при открытых фрамугах, а сквозное проветривание – во время перемен при отсутствии учеников. При достижении в помещении температуры воздуха +15-16 °C проветривание зала следует прекратить. Оптимальная температура воздуха в спортивных залах +17-20 °C, в раздевалках +20-23 °C.

9. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ И ОБОРУДОВАНИЮ

Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь должны соответствовать требованиям безопасности, установленным в нормативной документации на них, используемым в соответствии с правилами, изложенными в эксплуатационной документации предприятия-изготовителя.

Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь – приборы, аппараты, устройства, которыми оборудуют места проведения соревнований, учебных и тренировочных занятий. Спортивный инвентарь – комплект предметов, приставок, приспособлений, необходимых для обеспечения процесса занятий физической культурой и спортом. В учреждениях в зависимости от функционального назначения могут использоваться следующие виды спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря:

1. Тренажеры;
2. Легкоатлетические дорожки;
3. Весы для соревнований;
4. Стойки для баскетбола и волейбола;

химических веществ используемых в составе сырья для изготавления спортивного инвентаря

№	Наименование показателя	Значение ГОСТ
1.	Аммиак	0,04
2.	Бутилолеат	0,1
3.	Винилпирол	0,15
4.	Гексаметилендиамин	0,001
5.	Дибутилфталат	0,05
6.	Диоктилфталат	0,05
7.	Каптол	0,2
8.	Метиол	0,5
9.	Стирол	0,002
10.	Толуол	0,6
11.	Толуицнитроизоцант	0,002
12.	Формалигид	0,01
13.	Фенол	0,003
14.	Фталевый ангидрид	0,02
15.	Этилвалерат	0,01
16.	Этилбензол	0,07

Приложение: Перечень контролируемых лабораторий химических веществ при испытании образцов может дополняться в зависимости от химического состава применяемых материалов:

- быть неинициаторами;
- жесткие детали (металлический каркас) должны быть защищены материалом, разрешенным МЗ РУР, не должны иметь острых резких краев, заусенцев, трещин, сколов;
- разбрасывание щеток и щетин не должны выступать более чем на 3 мм или должны быть утоплены более чем на 0,5 см;
- щетка должна быть прочной;
- защитное покрытие (пластик, кристалл) должно быть стойким к действию пота, а также обработке;
- материал набирается пылью качества, особенно для деталей, испытывающих большую нагрузку (перевороты головы, стулья). Поверхность спиралей должна быть гладкой, без щавелей, отложений или покрытий краской, узлы закрученны.

Маты гимнастические должны состоять из двух слоев: наружного (шокол) – из искусственной кожи или буфета, и внутреннего – тканевого мешка, наполненного пылью или прессованым порошком.

Гимнастические требования к спортивному оборудованию и инвентарю, используемые для детей и подростков, предъявляются в отношении их размеров и конструкции. Из массы и размеры (ширина, диаметр обхватываемых частей стяжек) детали соответствовать возрастным особенностям учащихся, размерам групп и кистей рук. Например, лимит ширины пальцев должен соответствовать расстоянию между фалангами I и II пальцев кисти при обхвате, только в этом случае возможен крепкий захват его руками. Высота брусьев обусловлена высотой среднегрудинной точки над уровнем пола, расстояние между нердами – шириной плеч, сидя – размерами кистей рук. Несоответствие размеров спортивного спирала возрастным особенностям детей затрудняет обучение учащихся правилам

5. Сетки (футбольная, волейбольная, гандбольная);
6. Татами;
7. Футбольные ворота;
8. Боксерское снаряжение и инвентарь;
9. Мячи;
10. Маты;

11. Гимнастический ковер, ковер, скамейки, шведская стена и другое оборудование.

На спортивный инвентарь импортного производства, применяемый при оказании услуг, должны быть сопроводительные (использование) документы на русском или узбекском языках.

Для проверки гигиенической экспертизы с лаборатории-инструментальными исследованиями необходимо обратиться:

1. Готовые изделия спортивного оборудования и инвентаря, детали.
2. Клеевые материалы, искусственная кожа, виниловая, искусственная замша,
3. Лакокрасочные материалы, водоэмульсионные краски,
4. Плиты ДСП, ДВП, МДФ, многослойные фанеры, химически обработанные деревянные панели, доски.
5. Полимерные, обивочные, настичные материалы (самоклеющиеся, мокющиеся обивки, пленочные материалы, пластиковые плиты, линолеум, пеноизол, полимерные панели).

Сыре и материалы, используемые при изготовлении спортивного оборудования и инвентаря, должны отвечать гигиеническим требованиям и быть зарегистрированными в МЗ РУР. Все оборудование должно быть транзито-безопасным, подвергаться герметичной герметизации, опасные части иметь сигнальное окрашивание: не надевать в окружающую среду вредные вещества, превышающие ПДК. Перед началом занятий следует проверить надежность оборудования.

Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и соединениях люфта, гаков, канингов, прорезей; детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно зафиксированы.

Бревно гимнастическое не должно иметь трещин и заусениц на брусе, заметного искривления. В случае изготовления бревна из досок (3-4), последние должны быть тщательно очищены, отшлифованы, прошиты соединены друг с другом металлическими штифтами с последующей установкой заплечиков из дерева.

Опоры гимнастического козла (ковы) должны быть прочно укреплены в коробках корпуса. При выдвижении ноги козла (ковы) должны свободно устанавливаться и прочно закрепляться в заданном положении и высоте.

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

Боксерский мешок должен изготавливаться из двойного прочного тканевого материала, наполненного мытым песком и петоницей. Поверх тканевого мешка насыщается песок из кокса или титанового бруса.

приемам, снижает показатели при выполнении упражнений, может оказывать неблагоприятное влияние на состояние связочно-мышечного аппарата ^и эндокринной системы, а также может виниться одной из причин нарушения осанки.

Существует два размера щестов (№1 – для 4-6 классов и №2 – для 7-9 классов), 4 размера легкогимнастических барьеров, 5 размеров дисков для метания, 3 размера гимн. 3 размера мячей, 2 размера брусков.

Для учащихся 15-16 лет вес мяча не должен превышать 16 кг (16, 24, 32 кг), вес ракетки – 135-190 грамм. Вес ракеток для детей младшего возраста не должен превышать 135 грамм.

Бадминтон-сетки (пробка, обтянутая кожей или ее заменителем с ячейкой 17 первая) весом 4,5-7 грамм.

БАРЬЕРЫ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ

Ширина барьера – 1,18-1,20 м.

Длина забега	Высота барьера стандартная, м.		
Мужчины	Женщины	Юноши	Девушки
110 м (100 м)	1,067	0,762	0,914
400 м	0,914	0,762	0,840

СНАРЯДЫ ДЛЯ МЕТАНИЯ

Вид снаряда	Вес снаряда		
	Девушки	Юноши	Женщины
Ядро	3000	4000	6000
Диск	1000	1000	1750
Молот	4000	4000	6000
Копье	600	600	800

ДЛИНА ШЕСТА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВЫСОТУ от 3,85 до 5,18 м.

БРЕВНО ГИМНАСТИЧЕСКОЕ. Высота бремени по верхней кромке от пола 720-1200 мм (регулируемая), длина бревна – 500 мм, ширина опорной поверхности – 100 мм, толщина бремени – 1600 мм.

БРУСЬЯ ГИМНАСТИЧЕСКИЕ параллельные. Высота установки от БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ с фиберглассовыми жердями. Ширина 1500-2005 мм, ширина 420-520 мм.

БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ с фиберглассовыми жердями. Ширина 1300-1900 мм, высота нижнего бруса 1400-1750 мм, высота верхнего бруса 2200-2550 мм.

БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ ЛЕТСКИЕ. Расстояние между стойками – 520 мм, высота нижнего бруса 300-500 мм, высота верхнего бруса 1450-1800 мм.

Физиологическое нормирование спортивного оборудования и инвентаря должно быть учтено при разработке технической документации, пропедевтических учебных занятий физической культурой, тренировках, соревнованиях с учетом возрастных групп детей и подростков в учебно-тренировочных группах по видам спорта.

10. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

Требования современной системы физического воспитания состоят в улучшении методики физической подготовки, развития физических качеств, разработке более эффективных средств воспитания физических качеств.

Особое внимание при развитии физических качеств следует обращать на возрастные особенности учеников.

Таблица 6

Перечень спортивного инвентаря и их сроки эксплуатации

Наименование спортивного инвентаря	Потребность в спортивном инвентаре	Срок эксплуатации
1 Атлетика	1	5 лет
2 Ковш гимнастический	1	5 лет
3 Конь гимнастический с ручкой	1	5 лет
4 Конь гимнаст. для опорных прыжков	1	5 лет
5 Скакалка гимнастическая	6	5 лет
6 Перекладина	1	5 лет
7 Брусья параллельные	1	5 лет
8 Бревно гимнастическое	1	5 лет
9 Мостик гимнастический	1	5 лет
10 Колбки гимнастические	1	3 года
11 Канат для лазания	2	3 года
12 Стенка шведская	6	5 лет
13 Мат гимнастический	14	3 года
14 Гантеля различные	30	5 лет
15 Обручи	30	3 года
16 Пилка гимнастическая	30	5 лет
17 Секундомер	2	5 лет
18 Колодки легкогимнастические	5	4 года
19 Мяч футбольный	20	6 мес.
20 Мяч баскетбольный	20	6 мес.
21 Мяч волейбольный	20	6 мес.
22 Мяч гандбольный	20	6 мес.
23 Стойки волейбольные	2	5 лет
24 Нисос	2	5 лет
25 Часы шахматные	2	5 лет
26 Шайбы баскетбольные	2	5 лет
27 Шахматы	10	5 лет
28 Шашки	10	4 года
29 Стол для настольного тенниса	6	5 лет
30 Шарик для настольного тенниса	150	1 мес.
31 Стол для армрестлинга	1	6 лет
32 Гиря	6	5 лет

В настоящее время не должна удовлетворять методика, *призначеннна на* *наибольшего ученика*. Следует создавать однородные группы школьников (по полу, возрасту, степени физической подготовленности) и индивидуализировать методические приемы учебно-воспитательного процесса; *авести поиск эффективных* *средств формирования двигательных умений и навыков; определять режимы оптимальных нагрузок и условий школы, семьи, вне школы; разрабатывать средства и методы физического воспитания; повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды; разрабатывать восстановительные средства, стимулирующие двигательную активность*.

Особенно важное значение приобретает проблема развития двигательных качеств школьников.

Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости представляет собой необходимым условием для достижения наиболее высоких результатов совершенствования каждого качества в отдельности и обеспечивается соответственно подбором физических упражнений, методикой проведения занятий.

При воспитании ловкости у детей различного возраста имеются свои специфические особенности и методические приемы.

Развитие у школьников до 10 лет способности выполнять сложнокоординированные движения протекает очень интенсивно, т.к. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ловкость создает базу для развития ее во всех видах. Развитая ловкость в младших классах, хорошо использовать подобные игры (где постоянно должны меняться ситуации, обстановка, сцены, задания), упражнения с мячами (баскетболом и мячами), упражнения в равновесии, прыжки через скакалку. В 3-4-х классах (9-10 лет) используют упражнения с более сложной координацией движений и решением трудных задач в играх, бег с преодолением препятствий, с перебрасыванием малых мячей, изменением исходных положений, увеличивают дистанцию, изменяются прыжки, равновесия и т.д. В 5-8-х классах (11-15 лет) следует в занятиях подобных играх усвоить правила, определить амплитуду, ритм, темп, применять упражнения в эвакуировании, упражнения в равновесии. Особое значение здесь приобретают спортивные игры.

Базовые двигательные координации классифицируются на ловкость, точность, равновесие, гибкость, подвижность, прыгучесть, меткость, ритмичность и пластичность.

В этом возрасте большое внимание следует уделить развитию функций равновесия тела. Функции равновесия осуществляются не только при помощи гуморальных и местных механизмов, а также путем центральных механизмов. По этому их следует постоянно совершенствовать упражнениями на равновесие (акробатическими упражнениями, скоками на точное приземление, спортивными играми с моментами сознательного управления своим телом, упражнениями на броски, Кувыроками, оборотами, заносами, прыжками в глубину, на месте с поворотами и т.д., т.е. упражнениями, которые совершенствовали бы функцию неподвижного и двигательного анализаторов).

В программном разделе «равновесие» обращается внимание на развитие статистического равновесия. Однако очень хорошо добиваться развития и динамического равновесия - бег по тросу, повороты и т.д. По данным Е. Я. Бондаревского, за 9 уроков уже совершенствуется навык в сохранении равновесия.

В 9-х классах (16-17 лет) способность к координации движений улучшается, поэтому упр. *бега на ловкость и точность выполнения упражнения* приобретает особое значение.

Воспитание быстроты у детей требует от ученика особой эластичности при подборе средств, влияющих на развитие этого качества, а также технологической системы обучения быстрым движениям. Учителю должен владеть знаниями биохимических процессов (атрофии), проектирования при энергобалансировании скоростных действий, обладать знаниями физиологических механизмов образования скорости движений и двигательных реакций (как простых, так и сложных), знаниями анатомического и биохимического построения движения, возрастные особенности детей и т.д.

Маленькие школьники мало способны к проявлению быстроты движений и быстроты двигательной реакции. Скорость движений заметно повышается к 10 годам. У девочек способность к проявлению быстроты ниже, чем у мальчиков. У младших школьников склонны отвечать на двигательную реакцию, поэтому необходимо дифференцировано давать упражнения на развитие быстроты отдельных движений и двигательных реакций.

Средствами воспитания быстроты у 7-8-летних являются игры и упражнения, которые требует современных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы (например, побегание и выбегание по сигналу, выбегание из-за края с короткими пробежками и т.д.).

В 3-4-х классах (9-10 лет) проходятся игры, требующие незамедлительных ответов на изменяющиеся игровые ситуации. Упражнения в пределах небольших расстояний (20-30 метров), бег на скорость, до 40 метров.

У детей среднего школьного возраста темп развития быстроты значительно нарастает. Это особенно заметно у девочек к 12 годам, у мальчиков к 13 годам.

В 13 лет наблюдается высокая максимальная скорость - 28 см/сек, а в 15 лет скорость снижается до 17 см/сек и держится на этом уровне до 17 лет, а потом опять неизменно начинает повышаться до 38 см/сек. По всей вероятности, такие явления связаны с половым созреванием, т.е. доминирует функция половых желез, а не мышечная.

Лучше всего скорость воспитывать посредством бега на короткие дистанции 20-60 метров (не думая до утомления), ускорений, подвижных и спортивных игр, эстафетного бега, бега по наклонной плоскости и т.д.

При воспитании быстроты следует способом внимание уделить тому, чтобы не наступало утомление, часто чередовать упражнения с активным отдыхом, который по своей структуре был бы близок к упражнению на скорость (хоккей и др.).

В 7-8-х классах (14-15 лет) проявляется физические упражнения с интенсивными скоростно-силовыми упражнениями, бег с ускорением, эстафетный бег, мештание облегченных спиралей и др.

В 9-х классах организм юноши способен перенести болевые физические нагрузки, поэтому можно использовать все средства и методы воспитания быстроты, широко использовать упражнения с отягощением, с напряжением, расслаблением мышц, увеличивать объем и интенсивность занятий, усиливать комплекс упражнений, направлений на развитие силы мышц, воспитание скоростной выносливости (т.е. способности набрать высокую скорость и сохранять ее стабильность до финиша).

Сила - как физическое качество является фундаментальным, ¹⁰ на основе которого формируются практические все движения. Имея разнообразные формы проявления, с рождения ребенка уже постепенноются движения, связанные с динамическим проявлением усилий (двигать руками и ногами, держать головку, переворачиваться, ползать, листать, ходить, бегать, предметы, переносить, бросать и т.д.).

У младших школьников сила неизлиза (например, правой рукой они способны поднять 2,7 кг, а левой - 2,5 кг). Детей очень быстро утомляют статистические упражнения мыши, одновременные положения и движения. Игры с мячами и перетягивание каната, лазание по канату без помощи ног, висы на одной руке, поднос и переноска тяжестей, упражнения с набивными мячами и т.д., которые могут привести к нарушению осанки, повредить функции внутренних органов).

В 3-4-х классах (9-10 лет) требование к проявленнию силы усиливается. В общеразвивающие упражнения включаются отжимания, положения в сметанных упорах, проводятся упражнения в метании теннисных мячей, использующиеся на перекладине или кольях висы простые и сложные и т.д., а также упражнения на развитие мыши спины и живота.

У детей 10-13 лет происходит нарастание силы и постепенное приспособление к умеренной статистической нагрузке, поэтому здесь уже можно широко использовать снарядные упражнения.

В 14-15 лет силы уже достаточно, чтобы легко удерживать свое тело, придвигать его на сидарах и т.д.

У девочек в период полового созревания развитие силы отстает по сравнению с мальчиками.

Сила у девочек воспитывается посредством собственно силовых и скоростно-силовых упражнений, но нельзя забывать, что не следует применять стимуляторные физические нагрузки и преднамеренно влиять на развитие какой-либо функции организма, пока она не достигнет высокой степени своего естественного развития, однако оптимальные физические нагрузки могут служить только положительными стимуляторами.

В 16-17 лет, т.е. в 9-ых классах, отмечается значительное нарастание силы мышц и показателей силовой выносливости.

По данным Н.В. Зимина, у старших школьников сила растет за счет увеличения мышечной массы и ее уровень приближается к уровню развития ее у взрослых (табл. 7).

Изменение мышечной массы с возрастом

	18-летних	Взрослых
Вес мыши в % к весу тела	44,2	41,8
Сила мыши рук (кг)	44,1	49,3
Становая сила (кг)	125,0	155,0

К 16-17 годам резко увеличивается сила разгибателей, а в 17-18 лет - сила сгибателей (т.е. мышцы спины сильнее мыши передней поверхности тела). Учитывая это обстоятельство следует обязательно учитывать при подборе упражнений в спортсменов.

Гибкость в соревнованиях, полетами и переноске тяжестей, толкании диска, прыжках в длину, ложении с элементами классической и волевой борьбы и т.д.

Воспитание выносливости у детей школьного возраста должно быть под особым контролем учителя. Дело в том, что выносливость воспринимается на фоне утомления, а доводить двигательную активность детей до утомления не рекомендуется. Поэтому, необходимо при подборе сресть их дозировка, очень внимательно учитывать возрастной путь учащихся.

У младших школьников выносливость невысока, особенно статистическая. В 10 лет дети способны без признаков снижения работоспособности 5-7 раз пробегать по 40 метров с коротким отдохвом.

В 3-4-х классах (9-10 лет) проводятся более продолжительные игры с длительными перебежками.

В 13-14 лет, отмечается относительное возрастное замедление развития выносливости. У девочек она намного выше, чем у мальчиков, поэтому подбор упражнений и их дозировка нужно особенно тщательно продумывать.

В занятиях с подростками целесообразно применять упражнения, направленные на повышение общей выносливости и обращать внимание на развитие дыхательной мускулатуры и ритмичное сочетание актов дыхания с выполнением упражнений.

Воспитанию выносливости способствуют упражнения, требующие проявление скоростной выносливости (400-500 м на время), игровой выносливости, т.е. способности сохранить высокую двигательную активность в процессе игры с национальной до конца.

У старшеклассников отмечается заметное развитие выносливости. Воспитание ее возможно посредством разнообразного, переменного и повторного бега на 100-200 метров и другими упражнениями. Обращается внимание на восприятие силовой выносливости (гимнастические упражнения, упражнения в метании, толкания, при использовании элементов борьбы и т.д.).

Воспитание гибкости

Гибкость в младшей школе в возрасте специально не развивают, но упражнениями и играми поддерживают естественную подвижность в суставах и эластичность мыши.

Для развития гибкости особенно благоприятен возраст 10-12 лет, при помощи гимнастических упражнений, игр и т.д., добиваются широкой амплитуды движений. Однако нельзя допускать чрезмерного растяжения мышц т.е. это ведет к разболтанности в суставах, снижению мышечного тонуса и т.д.

В среднем возрасте увеличивается количество упражнений на гибкость с предметами и без предметов.

Повседневно заниматься развитием у школьников двигательных качеств, учитель может рекомендовать им заниматься тем или иным видом спорта. Например, в 7-10 лет рекомендуется гимнастика, фигуристическое катание, теннис; в 10-11 лет - прыжки в воду, плавки, парусный спорт; в 10-11 лет - гребля, футбол, хоккей; в 10-13 лет - фехтование, в 11-12 лет - бег на короткое дистанции, стрельба из лука, конькобежный спорт; в 11-13 лет - гребля, стрельба; в 12-13 лет - вело; в 12-14 лет - бокс; в 13-лет - тяжелая атлетика (табл. 8).

11. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И ПОЛА ДЕТЕЙ

Таблица 8

Классы	Возрастная группа	Пол	Виды спорта
5-7 лет	Мальчики		Общая физическая подготовка, спортивная гимнастика, акробатика, шахматы, шашки, плавание
1-4 классы	Девочки		Общая физическая подготовка, спортивная гимнастика, акробатика, шахматы, шашки, плавание
7-9 лет	Мальчики		Вышесказанные виды спорта + футбол, борьба, дзюдо, куриль, настольный теннис, легкая атлетика
10-11 лет	Девочки		Вышесказанные виды спорта + синхронное плавание, теннис, настольный теннис, легкая атлетика
5-9 классы	Мальчики		Вышесказанные виды спорта + игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, ручной мяч), борьба греко-римская, полная борьба, самбо, турнир, стрельба из лука, фехтование
12-13 лет	Девочки		Вышесказанные виды спорта + стрельба из лука, фехтование
14-15 лет	Мальчики		Вышесказанные виды спорта + тяжелая атлетика, бокс, волейбол, гребля на каноэ и байдарке, пулевые стрельбы, гиревой спорт, гребля на каноэ и байдарке, гимнастика
16-18 лет	Девочки		Вышесказанные виды спорта + волевая стрельба, гимнастика в воде
Мальчики			Вышесказанные виды спорта + зимние виды спорта (горные лыжи, фристайл), конный спорт
Жи, лица			Вышесказанные виды спорта + горный туризм, альпинизм, каякинг, мотоспорт + все признанные виды спорта
Мини-хиль			Вышесказанные виды спорта + горный туризм
Мальчики			Общая физическая подготовка, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч), шахматы, шашки, бадминтон, теннис, настольный теннис, куриль, турнир, гиревой спорт и др.
			Общая физическая подготовка, игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч), шахматы, шашки, бадминтон, теннис, настольный теннис

12. СПОРТ В ЛЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И КОЛЛЕДЖАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

В летских спортивных школах осуществляется учебная работа по подготовке юных спортсменов, инструкторов-общественников и судей по спорту. В зависимости от условий работы в этих школах создаются отделения по олимпийской (специализированной) или по несколько видам спорта (комплексные школы). Занятия в олимпийских спортивных школах ведутся по учебным группам, комплектуемым с учётом возраста и подготовленности юных спортсменов.

Учебно-преподавательская работа спортивных школ строится на основе специальных программ по видам спорта, утвержденных Министерством народного образования. Основными формами работы в спортивных школах являются: групповые занятия по расписанию, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных состязаниях и мероприятиях, а также помощь образовательным школам и макшколам в проведении спортивных занятий и спортивной подготовки.

Помимо учебной работы в стационарных условиях в летний период, многие организуют спортивные лагеря, в которых учебно-тренировочная работа сочетается с общественно полезным трудом спортсменов.