

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Белозерского округа

МОУ «Средняя школа № 1 им. Героя Советского Союза И.П.Малоземова»

РАССМОТРЕНО

Педсовет

№ 1
от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

№ 1
от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ № 215
от 29.08.2024

Купцова

Купцова М.Г.



Сараева Р.Н.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для учащихся 7-8 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Воеводина Светлана Александровна ,
учитель начальных классов

г. Белозерск
2024 год

Спортивно – оздоровительное направление

Игровая деятельность

Пояснительная записка

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена тремя блоками: подвижные игры, беседы о подвижных играх и их значении, техника безопасности.

Содержание учебного курса

Тематическое распределение количества часов (учебный план)

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4занятия по 0,5 часа	-
2	Беседы	4 занятия по 0,5 часа	-
3	Игры	-	29
	Итого	33 часа	

Планируемые результаты освоения учебного курса

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Возраст детей:

Программа предназначена для детей 7-8 лет, посещающих ОУ.

Срок реализации программы:

программа рассчитана на 1 год, 33 часа.

Форма реализации программы:

внеурочное время 1 раз в неделю.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

-Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.

- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

При реализации программы используются различные *методы обучения*:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Результативность работы оценивается по умению применять игры детьми самостоятельно.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса Подвижные игры

№ п/п Дата	Наименование раздела, темы	Количество часов				Форма занятий	Виды деятельности
		всего	теория	Практика	с/р		
1	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Знакомство с техникой безопасности (беседа) Разучивание считалки Знакомство с новой игрой Игра в группе Подведение итогов игры
2	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".	1		1		Игра	Знакомство с новым игровым упражнением Повторение правил игры Игра «Ловишка» Итог занятия
3	"Быстро встань в колонну", подвижная	1		1		Игра	Повторение изученного игрового упражнения Знакомство с правилами

	игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".						игры Игра «Жмурки», «Тихо-громко» Итог занятия
4	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Беседа по теме занятия Знакомство с правилами новой игры Игра «Совушка» Итог занятия
5	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	1		1		Игра	Знакомство с новым игровым упражнением и правилами новых подвижных игр Игры Итог проведения игр Рефлексия: что понравилось больше? Почему?
6	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	1		1		Игра	Разучивание считалки Знакомство с правилами и игра в новые игры. Итог игры
7	Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	1		1		Игра	Разучивание правил новой игры Игра в группе Выполнение упражнений с мячом в колонне Подведение итогов занятия
8	Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	1		1		Игра	Разучивание считалки Знакомство с правилами и игра в новые игры. Итог игры
9	Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1		1		Игра	Повторение правил игры Игра «Жмурки», «Летает – не летает» Подведение итогов занятия
10	ТБ. игра малой подвижности "Хоровод".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Знакомство с техникой безопасности во время игры (беседа) Знакомство с новой игрой Игра в группе Подведение итогов игры
11	Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	1		1		Игра	Разучивание считалки Знакомство с правилами и игра в новые игры. Итог игры
12	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Беседа по теме занятия Знакомство с правилами новой игры Игра «Ключи» Итог занятия

	игра "Ключи".						
13	Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	1		1		Соревнования	Повторение изученной игры Деление на группы Выполнение эстафеты с мячом в 2 колоннах Итоги эстафеты (вручение грамот победителям)
14	Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	1		1		Игра	Знакомство с правилами и игра в новые игры. Итог занятия
15	Подвижная игра "Воробьи и кошка"	1		1		Игра	Знакомство с правилами новой игры Игра Итог занятия
16	Подвижная игра "Мяч в воздухе".	1		1		Игра	Знакомство с правилами новой игры Игра Итог занятия
17	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".	1		1		Игра	Разучивание считалки Знакомство с правилами игры. Игра Итог занятия
18	Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".	1		1		Игра	Знакомство с правилами новой игры Игра Мяч в воздухе, «Затейники» Итог занятия
19	ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Беседа по теме занятия Знакомство с правилами игры Игровое упражнение Итог занятия
20	Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	1		1		Игра	Беседа о технике безопасности при бросании снежков Деление на 2 группы Лепка снежков Бросание снежков вдаль Подведение итогов
21	Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Беседа по теме занятия Знакомство с правилами поворота вокруг пяток «Рисунок лыжами» Итог занятия
22	Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Беседа по теме занятия Знакомство с правилами новой игры Игра Итог занятия
23	Веселые старты.	1		1		Соревнования (командные)	Деление на 2 команды Соревнования по командам (4-5 эстафет)

							Итог соревнования
24	Игра "Кто самый быстрый?".	1		1		Игра	Знакомство с правилами игры. Игра Итог занятия
25	Игра "Кто дальше проскользит?"	1		1		Игра	Знакомство с правилами игры. Игра Итог занятия
26	Игра "Кто самый быстрый?"	1		1		Игра	Знакомство с правилами новой игры Игра Итог занятия
27	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1		1		Игра	Строительство снежной крепости (2 команды)
28	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1		1		Игра	Правила безопасности при броске снежных комков Лепка комков Взятие крепости Итог «боя»
29	Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	1		1		Игра	Лепка снежных фигур Представление своей фигуры Выставка фигур
30	Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	1		1		Игра	Разучивание считалки Знакомство с правилами игры. Игра Итог занятия
31	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	1	0,5	0,5		Комбинированное (беседа, игра)	Беседа по теме занятия Повторение правил игры Игры «Совушка», «Угадай чей голосок» Итог занятия
32	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1		1		Игра	Разучивание считалки Знакомство с правилами игры. Игра Эстафета с мячом Итог занятия
33	Праздник игры «Мы играем»	1		1		Игра, соревнования	Беседа о значении игр для человека Вспоминаем считалки! Игры по желанию детей Итоги занятий на кружке в течение года.

Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности – 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры – 29 часов

Подвижная игра "Ловишки".

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".

"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".

Подвижная игра "Совушка".

Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".

Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".

Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".

Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".

Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".

ТБ. игра малой подвижности "Хоровод".

Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".

Подвижная игра "Ключи".

Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".

Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".

Подвижная игра "Воробы и кошка"

Подвижная игра "Мяч в воздухе".

Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".

Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".

ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".

Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".

Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".

Веселые старты.

Игра "Кто самый быстрый?".

Игра "Кто дальше проскользит?"

Игра "Кто самый быстрый?"

Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.

Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.

Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.

Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".

Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".

Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".

Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".

Алгоритм работы с играми.

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.

- Проведение игр.
- .Итог игры.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
3. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
4. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г
5. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЬАКО, 2005 г
6. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
7. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

Оборудование:

1. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки, мел
2. Классная, магнитная доска
3. Музыкальное сопровождение.

Народные подвижные игры.

Возникновение подвижных игр, как и игр вообще уходит в далекое прошлое. В русских селах и городах без игр не обходился ни один, даже самый скромный, народный праздник. Проводились подвижные игры как правило на улице на свежем воздухе, благодаря чему становились важным средством оздоровления детей.

Традиционные русские игры без преувеличения можно назвать витаминами духовного благополучия. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, например: «Горелки», «Зарница», «Баба Кыца» и многие другие. Движения в играх точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка.

В народных играх ребенок не только находит лазейку для нарушения правил, но и в первую очередь учиться их соблюдению. Игры – это веселая и захватывающая школа воли. Самое главное, что в игре ребенок сам учиться справляться со своими желаниями и капризами.

Игра дает возможность хотя бы иногда вести себя не так, как надо, а так как хочется, нарушая все мыслимые и не мыслимые запреты, не опорочив при этом свое поведение в реальности.

Подавляющее большинство народных игр сопровождаются фейерверком эмоций, давая играющим возможность вдоволь нашуметься, набегаться и насмеяться.

В наиболее ранние исторические периоды жизни общества дети жили со взрослыми общей жизнью. Воспитательная функция тогда еще не выделялась как особая общественная функция, и все члены общества, воспитывая детей, стремились сделать их участниками общественно-производительного труда, передать им опыт этого труда, осуществляя постепенное включение детей в доступные им формы деятельности.

Гигиена спортивной одежды и обуви

Спортивная одежда и обувь - это одежда и обувь, специально предназначенные для занятий различными видами спорта. Они являются частью индивидуального снаряжения. Спортивная одежда и обувь должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при интенсивных занятиях физическими упражнениями и спортом в различных метеорологических условиях. При этом должны учитываться также специфические особенности видов спорта и правила соревнований. Особенности конструкции одежды и обуви должны не только учитывать спортивно-технические требования, но и соответствовать правилам гигиены.

Гигиенические требования к спортивной одежде

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте. Современная спортивная одежда отличается большой степенью прилегания к телу, без припусков на свободу облегания, что связано с лучшими аэродинамическими свойствами плотно облегающей эластичной одежды.

Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и

удаление из пододежного пространства углекислоты, влаги и кожных выделений.

Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимую вентиляцию пододежного пространства. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускают воздух изделия из лавсана и хлорина. Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, а также прорезиненная одежда пор не имеют и, следовательно, полностью исключают воздухообмен. Такая одежда хорошо защищает от ветра и дождя и должна использоваться лишь в подобных случаях. Паропроницаемость -- способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности. Испаряемость -- способность отдавать влагу путем испарения. Более быстро высыхают тонкие и гладкие ткани. Шерсть теряет воду медленнее, чем хлопчатобумажная ткань, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоемкость -- способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность. Теплопроводность смоченных шерстяных тканей возрастает в 1,6--2,2 раза, а хлопчатобумажных -- в 3--4 раза, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело. Намокшая ткань становится менее воздухопроницаемой. Плотное белье почти совсем не пропускает воздуха, а у трикотажа воздухопроницаемость уменьшается всего на 30 %. Сминаемость -- важное свойство тканей. Она отражает степень эластичности ткани, ее способность сохранять внешний вид после механического воздействия. Одежда, изготовленная из малосминаемых материалов, длительное время сохраняет первоначальный вид. Складки, которые образуются при смятии, не только ухудшают внешний вид одежды, но и ускоряют ее изнашивание, особенно на сгибах. При эксплуатации свойства материалов ухудшаются. Это явление называют изнашиванием. Сопrotивляемость изнашиванию есть способность материала сохранять в процессе эксплуатации неизменным свой внешний вид и свойства, или иначе износостойкость.

Одежда физкультурника и спортсмена обычно состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Гигиенические требования к спортивной обуви

Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения, обморожения и механических воздействий. Конструкция обуви должна обеспечивать своевременное удаление продуктов распада из внутриобувного пространства, т. е. иметь его достаточную вентиляцию, предотвращающую перегревание стоп и потливость. Все приведенные гигиенические требования взаимосвязаны и могут

быть объединены в одно комплексное требование -- конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног человека: температура 21-33 °С, влажность 60-73 % (в обуви из натуральной кожи - 64,3 %), содержание углекислоты 0,8 %. Конструкция обуви должна способствовать снятию зарядов статического электричества. Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. Носочная часть спортивной обуви по длине, ширине и высоте должна создавать возможность свободного движения пальцев. Подсводная часть обуви должна соответствовать продольному своду стопы и обладать амортизационными свойствами. Пяточная часть обуви должна создавать гнездо для пятки, равномерно ее охватывать, что обеспечивает ей устойчивое положение. Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида. Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т. е. ослаблять силу ударов при движении: при восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры. Весьма важно полное соответствие обуви спортсмена размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости, к быстрому охлаждению из-за нарушения кровообращения (особенно зимой). Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Приложение 3:

«Оказание первой помощи при спортивных травмах»

1. При занятиях физкультурой и спортом, в ходе тренировки и соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности возможны те или иные травмы. Причин для этого множество: ошибки в методике проведения занятий, нарушение правил соревнований, погодные или гигиенические условия, невнимательность спортсменов, несоблюдение врачебных требований.

В предотвращении спортивных травм значительную роль играет самоконтроль спортсмена, т. е. наблюдение за изменением своего самочувствия (субъективная оценка своего состояния). К ней относится усталость, нежелание выполнять тренировочную нагрузку, плохое настроение, как следствие перетренировки. Объективными признаками перетренировки являются: частота пульса, колебание веса, потоотделение, данные кровяного давления, спирометрии, динамометрии.

Кроме травм опорно-двигательного аппарата, могут возникать различные расстройства вегето-сосудистой системы: обмороки, шоки, коллапсы, психоневротические расстройства.

При *обмороке* (кратковременная потеря сознания) необходимо расстегнуть одежду для улучшения притока крови к голове, дать больше свежего воздуха и понюхать нашатырный спирт.

Шок, как правило, возникает при сильном болевом факторе, быстро падает кровяное давление, нарастает кислородная недостаточность, поэтому необходима срочная медицинская помощь, а иногда и реанимация.

2. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата:

Ушибы – самый частый вид спортивных повреждений. Различные ушибы возникают от прямых ударов, при использовании силовых приемов во время единоборства противников, при их тесном контакте. Нередки ушибы о снаряды и спортивный инвентарь.

Ушибы мягких тканей сопровождаются кровоизлиянием и припухлостью, более или менее выраженной болезненностью и нарушением функции. При ушибах в области суставов клиническая картина выражена резко.

Первая помощь при ушибах заключается в орошении ушибленного места струей хлорэтила с расстояния 40-50 см от обрабатываемого участка кожи (льдом, снегом, струей холодной воды). Всю ушибленную поверхность орошают до начала ее побеления. Затем наложить давящую повязку. В дальнейшем, если рассасывание гематомы идет недостаточно быстро, проводят лечение повязками с лазонилом, герудоидом. Ни в коем случае не следует «парить» место ушиба.

Ушибы суставов встречаются у спортсменов различных специализаций. Чаще всего подвергаются этим травмам коленные, голеностопные, локтевые суставы. Спортивная и общая трудоспособность в этих случаях прекращается на значительный срок. Первая помощь такая же, как и при любом другом ушибе.

Ушибы локтевого сустава выражаются в болезненности, припухлости, наступающей сразу после ушиба и усиливающейся при каждой попытке движения в суставе. Первая помощь заключается в орошении области локтевого сустава струей хлорэтила (лед, снег и т. п.) и наложении давящей повязки.

Ушибы кисти и пальцев сопровождаются небольшой припухлостью, ограничением движений. Первая помощь такая же как и при ушибах мягких тканей. Для обеспечения покоя ушибленной кисти к гипсованию прибегают в редких случаях. При ушибах пальцев удобнее всего пользоваться лейкопластырной повязкой. Полосы лейкопласта накладывают циркулярно так, чтобы захватить межфаланговые суставы. Повязку оставляют на 2-3 дня.

Сотрясения головного мозга подразделяют на три степени: легкую, среднюю и тяжелую. При легкой степени сотрясения – характерна кратковременная (3-5 мин) потеря сознания или затемнение сознания. Типичными являются жалобы на головную боль, головокружение, тошноту, шум в ушах, боли в глазах, усиливающиеся при ярком свете, шуме.

О средней степени сотрясения головного мозга говорят, когда потеря сознания продолжается более длительное время (от 15 мин до 1 часа и более).

Характерный симптом – расстройство памяти в виде «ретроградной амнезии», наступающей сразу после травмы.

Тяжелая степень сотрясения – характеризуется выраженным нарушением общего состояния пострадавшего, длительной (несколько дней) утратой сознания, вплоть до комы.

Ушиб головного мозга является следствием травмы головного мозга о внутренние стенки черепа. В местах поражения его могут возникать кровоизлияния. Закрытые травмы головного мозга нередко сочетаются с переломами черепа. Спортсмены, перенесшие тяжелые мозговые травмы, к занятиям спортом, как правило, не возвращаются.

Раны при занятиях спортом возникают нечасто. При нарушении целостных покровов в виде потертостей рекомендуются ванны с марганцем для дубления и обеззараживания кожи (раствор насыщенно красного цвета, температура его 36-37 гр.). В каждом случае ранения необходимо вводить противостолбнячную сыворотку, при капиллярном или венозном кровотечении из раны,

расположенной на конечности, следует придать возвышенное положение, а затем наложить давящую повязку. При значительном артериальном кровотечении из ран на конечностях накладывают жгут. Под жгут подкладывают марлю, вату и постепенно затягивают его до остановки кровотечения.

Повреждения мышц встречаются довольно часто при занятиях любым видом спорта. Эти травмы вызываются резкими, форсированными движениями, превышающими пределы эластичности тканей. Любые повреждения целостности мышц сопровождаются резкой болезненностью, величина гематомы, образующейся в месте повреждения, весьма различна. Первая помощь при повреждениях мышц – местное применение холода. При полном разрыве мышцы необходимо стационарное лечение..

Вывих – смещение суставных концов костей относительно друг друга; если кости расходятся полностью – полный вывих, частично – неполный вывих.

Чаще всего наблюдаются вывихи в плечевом суставе при падении спортсмена на плечо. Доврачебная помощь пострадавшему заключается в наложении косынки для покоя конечности и сопровождение его в лечебное учреждение для вправления вывиха (под анестезией).

Переломы возможны в любом виде спорта. Лечение костных травм, так же как и массивных повреждений мягких тканей, требует иммобилизации. Первая помощь при переломах заключается в наложении давящих повязок, лонгетов, обезболивание мест повреждения хлорэтилом.