

**Оценочно - методические материалы дополнительной общеразвивающей программы
«Здоровое тело» в ОДОД ГБОУ школы №203
Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год**

Чтобы получить максимальную пользу от занятий, важно понять саму суть техники выполнения упражнений. Она нередко противоречит принятым и знакомым многим из нас понятиям, и, тем не менее, помогает избежать болевых ощущений, чаще всего возникающих из-за неверного выполнения упражнений или недостаточной мышечной силы.

В отличие от традиционного подхода, основанного на выполнении упражнений с плоской спиной, упражнения «Здоровое тело» специально разработаны для восстановления естественных изгибов позвоночника и перебалансировки мышц вокруг суставов.

Если в положении лежа на спине с вытянутыми ногами человек прижимает поясницу к полу, то перегружается поперечная мышца живота. В тренировке по программе «Здоровое тело» в этом положении рекомендуется сохранять естественный прогиб в пояснице, но максимальное расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони.

В положении лежа на спине с согнутыми в коленях или вытянутыми вверх ногами, когда спина естественным образом прижимается к полу, не следует противоестественно стараться образовать прогиб под поясницей.

Следует оставлять плоским поясничный отдел, опуская прямые ноги к полу в положении лежа на спине.

Ключевой момент в методике «Здоровое тело» — сохранение вытяжения мышц во время их напряжения.

Необходимо помнить, что цель занятия — развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы».

Многие упражнения требуют хорошей подвижности позвоночника в поясничном отделе, что особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, скручиваний и раскручиваний корпуса необходимо освоить данное движение. Помогает в этом упражнение ROLL-DOWN.

Все упражнения программы начинаются с приближения пупка к позвоночнику и одновременного его подтягивания вверх.

Если занимающиеся не освоили правильную технику дыхания системы «Здоровое тело», возможно, некоторые упражнения вызовут боль в нижней части спины. Наиболее часто это возникает из-за выпячивания живота, вследствие чего ослабляется работа поддерживающих позвоночник мышц спины. Чтобы бороться с этой привычкой, следует сосредоточиться на приближении пупка к позвоночнику. Это действие не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также поможет созданию плоской брюшной стенки.

«Здоровое тело» также уделяет особое внимание стабилизации лопаток. Стабилизация лопаток (плоская верхняя часть спины) означает их плотное прижатие к ребрам. Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

Особенно стабилизация лопаток важна:

- при нейтральном положении спины и расслабленных руках;
- при сгибании и разгибании спины;
- при движении рук в любом направлении

Для достижения правильного положения лопаток следует сводить их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику.

Постоянного контроля требует и стабилизация грудной клетки.

Обычно на вдохе грудная клетка поднимается вверх и выпячивается вперед. Стенка брюшного пресса касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что в свою очередь мешает удерживать в напряжении брюшной пресс и сохранять стабильное положение грудной клетки и таза. На вдохе следует сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку и не позволять им выдвигаться вперед. Во время выдоха надо попытаться соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук в положении сидя с нейтральным положением спины. Как используются мышцы пресса для стабилизации таза, поднимая ноги, так и следует задействовать их для сохранения неподвижности грудной клетки, поднимая руки.

Один из важных моментов техники — дыхание.

В описании многих упражнений встречается рекомендация: «Сожмите задние верхние части внутренних поверхностей бедер, стопы разверните в V-позицию». Это положение ног называется позицией «Пилатес» (Pilates Position): вам нужно слегка развернуть ноги наружу в тазобедренных суставах, развести носки врозь при плотно сведенных пятках, выпрямить колени, но не блокировать их. Движение расслабляет переднюю поверхность бедра и включает в работу внешние и внутренние поверхности бедер и ягодицы, максимально активизируя «центр силы».

Важный момент техники выполнения упражнений — вытяжение мышц задней поверхности шеи.

Боль в шее чаще всего возникает из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, в положении лежа используют мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда следует опускать голову и расслабляться, не прикладывая слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, следует подложить под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки занимающихся).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого учащегося).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы занимающихся).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между учащимися возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

Формы и методы обучения

Деятельность занимающихся на уроках гимнастики по системе «Здоровое тело» может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера).

Основной формой проведения занятия гимнастикой по системе «Здоровое тело» является групповое занятие.

В основе обучения по данной программе лежат следующие принципы:

– наглядность (показ физических упражнений, имитация известных движений);

- доступность (обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения); закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно); индивидуальный подход (учет особенностей возраста);
- осознанность (понимание пользы занятий).

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от уровня физического развития занимающихся.

Формы оценки результативности.

- выполнение занимающимися базовых гимнастических упражнений по системе пилатес.
- анкетирование занимающихся.

Методическое обеспечение

№	Тема или раздел программы	Формы занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие. Теоретическая часть	Комбинированное занятие	Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный Приемы: беседа
2.	Изучение техники дыхания	Комбинированное занятие	Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение
3.	Изучение базовых положений тела	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение
4.	Изучение базовых движений	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, объяснение.
5.	Изучение базовых гимнастических упражнений по системе пилатес	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение
6.	Контрольное занятие	Комбинированное занятие	Методы: практический, групповой, фронтальный повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение

Информационные источники

- Список литературы для использования педагогом:

1. Журавин, М.Л. Гимнастика: Учебник / М.Л. Доленко.- М.: Советский спорт, 2002.- 246 с.
2. Макаров З.С., Голубева Л.Г. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольном учреждении – М., 2004, 270 с.
3. «Пилатес» - фитнес высшего класса/ Буркова О.В., Лисицкая Т.С.-М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005, 208 с.
4. Сергеев, П.Н. Здоровая спина / П.Н. Сергеев. - М.: ФИС, 1997. – 38 с.
- Список литературы в адрес учащихся и родителей:
5. Сермеев, Б.В. Физиологическая характеристика подвижности в суставах / Б.В. Сермеев, М.И. Фортунатов, А.Н. Визин. - Горький, Горьковский педагогический институт, 2012.- 79 с.
6. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М.: ТЕРА, 2001.- 520 с.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Тестирование

В рамках этого метода нами проводилось тестирования, с помощью которых определялся уровень гибкости позвоночника и функциональное состояние дыхательной системы: Тестирование производилось по следующим методикам:

А) Наклон вперед, касаясь пальцами рук или ладонями пола. Колени прямые.

Шкала оценки.

Ладони свободно удерживаются на полу – 5 баллов;

Ладони дотянулись до пола, но положение удерживается с трудом – 4 балла;

Кончики пальцев касаются пола, положение удерживается свободно- 3 балла;

Кончики пальцев касаются пола, но положение удерживается с трудом – 2 балла;

Руки до пола не дотягиваются – 1 балл. (Ладыгина Е.Б., 2007).

Б) И.П. стойка ноги врозь, руки внизу. Испытуемый наклоняется в сторону, стараясь коснуться ноги как можно ниже. Измеряется расстояние от точки касания ноги кончиками пальцев в И.П. до точки касания ноги при наклоне. Отдельно измеряется расстояние при наклоне вправо и влево.

В) Тестирование состояния дыхательной системы проводилось с помощью пробы Штанге. Эта проба с задержкой дыхания для выявления достаточности кровообращения (сердца, сердечно-сосудистой системы). Проба выполнима в любой обстановке, проста, не требует аппаратуры и производится след. образом: обследуемый, сидя, отдыхает три минуты, затем после максимального вдоха и максимального выдоха задерживает дыхание, одновременно зажимая нос и тем самым давая сигнал для отметки времени на часах (желателен секундомер). В момент первого вынужденного вдоха, обследуемый разжимает нос, чем дает сигнал ко второй отметке времени. У здоровых лиц задержка дыхания может продолжаться до 25 сек. и больше (в среднем от 24 до 54 сек. (А. Кулябко).

Оценка освоения базовых гимнастических упражнений

	Критерий	Оценка 0-не выполнил, 1-выполнил неуверенно 2- выполнил уверенно
1.	Техника дыхания	
2.	Выполнение базовые положений тела	
3.	Выполнение базовых движений	
4.	Демонстрирование гимнастических упражнений по системе пилатес	
5.	Заинтересованность	
6.	ИТОГ	

После выполнения комплекса гимнастических упражнений по системе пилатес преподаватель осуществляет подсчет набранных баллов: 6 и более набранных баллов оцениваются, как успешно освоенный материал программы.

Опросник

Методика приводится по книге «Психологические тесты» под редакцией А.А. Карелина. Т.1. – М., 2003.

Этот тест предназначен для оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам названий этих состояний опросник и назван). Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Эта шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между 30 парами слов и выражений противоположного значения (чувствую себя слабым – чувствую себя сильным, пассивный – активный и т.д.), отражающих подвижность, скорость протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке ответов индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению (крайний левый), принимается за 1 балл, а прочие (слева направо) – за баллы от 2 до 7 соответственно. Положительные состояния всегда получают высокие оценки, а отрицательные – низкие. По приведенным баллам рассчитываются средние значения по активности, самочувствию и настроению и по тесту в целом.

Типовая карта опросника

Фамилия. имя _____

пол _____ возраст _____

Дата _____ время _____

1) самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	самочувствие плохое
2) чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	чувствую себя слабым
3) пассивный	3 2 1 0 1 2 3	активный
4) малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	подвижный
5) веселый	3 2 1 0 1 2 3	грустный
6) хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	плохое настроение
7) работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	разбитый
8) полный сил	3 2 1 0 1 2 3	обессиленный
9) медлительный	3 2 1 0 1 2 3	быстрый
10) бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	деятельный
11) счастливый	3 2 1 0 1 2 3	несчастный
12) жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	мрачный
13) напряженный	3 2 1 0 1 2 3	расслабленный
14) здоровый	3 2 1 0 1 2 3	больной
15) безучастный	3 2 1 0 1 2 3	увлеченный

16) равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	взволнованный
17) восторженный	3 2 1 0 1 2 3	унылый
18) радостный	3 2 1 0 1 2 3	печальный
19) отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	усталый
20) свежий	3 2 1 0 1 2 3	изнуренный
21) сонливый	3 2 1 0 1 2 3	возбужденный
22) желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	желание работать
23) спокойный	3 2 1 0 1 2 3	озабоченный
24) оптимист	3 2 1 0 1 2 3	пессимист
25) выносливый	3 2 1 0 1 2 3	утомляемый
26) бодрый	3 2 1 0 1 2 3	вялый
27) соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	соображать легко
28) рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	внимательный
29) полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	разочарованный
30) довольный	3 2 1 0 1 2 3	недовольный

Код опросника:

вопросы на самочувствие: 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

вопросы на активность: 3, 4,9,10,15,16,21,22,27,28.

вопросы на настроение: 5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Положительное состояние получают высокие оценки, а отрицательные – низкие.

Диапазон оценок составляет от 1 до 7. Сумма оценок по каждому аспекту делится на 10.