

О.В. ЛАРИНА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ
ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

САРАТОВ 2019

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»
(СГУ)**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О.В. ЛАРИНА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

УДК 378.018.2:796.06

Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.

Автор: Ларина О. В.: Учебно-методическое пособие - Саратов:

Издательство саратовский университет, 2019, 49 с.

Данное учебно-методическое пособие освещает вопросы, касающиеся направленного использования средств физической культуры в воспитании детей школьного возраста. Большое внимание уделяется формам построения занятий физическими упражнениями школьников, а также системе планирования физического воспитания в школе, контролю и учету.

Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры.

Рекомендовано к размещению научно-методической комиссией
Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского

УДК 378.018.2:796.06

© Ларина О.В. 2019

Содержание.

1. Общие основы теории физической культуры.
2. Характеристика техники физических упражнений, как основного средства физической культуры.
3. Физическая культура как вид культуры.
4. Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста.
5. Формы организации занятий физическими упражнениями в школьный период.
6. Типичные возрастные особенности детей школьного возраста.
7. Система планирования физического воспитания в школе.

Физическая культура как вид культуры в общесоциальном плане представляет собой обширную область творческой деятельности как научной, так и практической, а также результаты этой деятельности по созданию физической готовности человека к жизни. В личностном плане физическая культура является мерой и способом всестороннего физического развития человека. Таким образом **физическая культура** – это вид культуры, который представляет специфический процесс человеческой деятельности и результаты этой деятельности, а также средства и способы физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей. Это сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, формы, содержание, и имеет собственное специфическое функционирование. Ее компоненты полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке людей к их жизнедеятельности (в труде, в быту, в военном деле, в активном отдыхе, в спорте). Физическое воспитание – это вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего физического развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Структура физической культуры.

Первой специфической формой удовлетворяющей потребности общества и личности средствами физической культуры является неспециальное физкультурное образование – НФО. Оно является первым и необходимым условием формирования физической культуры каждого человека, т.к. направлено на овладение необходимым минимумом знаний и умений в области целенаправленного физического развития человека. Содержание НФО – это двигательные умения и навыки, физические качества, которые приобретены в процессе самообразования, в семье, в учебных заведениях. В соответствии с целями и задачами используются наиболее эффективные средства, позволяющие укреплять здоровье, совершенствовать телосложение

и функциональные возможности организма, развивать и совершенствовать физические способности. Все многообразие форм и средств реализуется в интересах личности с помощью многообразных средств. В процессе НФО осуществляется физическое воспитание, т.е. формирование отношения к физической культуре. В процессе обучения усваиваются не только знания, но и формируются убеждения, моральные качества, черты характера. Воспитание – это формирование отношения личности к фактам, явлениям и видам деятельности. Физическое воспитание – это формирование положительного и активного отношения к физической культуре как к одному из средств и способов собственного гармонического развития человека, формирования осознанной потребности в занятиях различными видами и формами физических упражнений.

Образование в сфере физической культуры осуществляется в основном в трех аспектах:

1. Базовое физкультурное образование, которое предполагает совершенствование природных, естественных, а также формирование и развитие новых двигательных навыков и физических качеств, необходимых для жизнедеятельности человека.
2. ППФП – направлено на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.
3. Образование, целью которого является овладение знаниями, для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей организма человека на субпредельных и предельных уровнях двигательной деятельности. А это возможно при условии проявления интеллекта, воли, всех его психических качеств, на высоком человеческом уровне.

Для реализации всех образовательных программ в сфере физической культуры – едиными являются физические упражнения, естественные силы

природы, режим труда и отдыха, питание, информационное обеспечение. Обучение и воспитание осуществляется по государственным программам в организованных формах под руководством специалистов.

Другим видом физической культуры – удовлетворяющим потребности личности является спортивная деятельность, в процессе которой раскрываются способности человека на предельных или около предельных уровнях.

Спорт – вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная деятельность направлена на раскрытие резервных возможностей организма и выявления предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности. Состязательность, спортивная специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры.

Физическая подготовка – вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной деятельности или спортивной (физическая подготовка летчика, пожарника, монтажника, сталевара и т.д.). она может определяться и как вид общей физической подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, борца и т.д.).

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питание, быт, труд и т.д.), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений. Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности организма). Физическое

развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменением трех групп показателей:

1. Показатели телосложения (рост, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и т.д.), которые характеризуют прежде всего биологические формы или морфологию человека.
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно – сосудистой, дыхательной и ц.н.с., органов пищеварения, выделения и терморегуляции и др.
3. Показатели развития физических качеств.

Примерно до 25 летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45-50 лет – физическое развитие как бы стабилизируется на определенном уровне. В дальнейшем по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.д.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Обучение движениям – это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями и приобретение необходимых жизненно – важных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний.

Овладевая двигательными действиями необходимыми для жизни или спорта, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические способности. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать и совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально – организованный т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не развитие, а воспитание физических качеств.

Физические упражнения – движения или действия, используемые для развития физических способностей, органов и систем организма для формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны - это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны - это метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры (НФО, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация).

Физическое упражнение – это двигательные действия, при помощи которых осуществляется направленное воздействие на организм занимающихся. При выполнении физических упражнений в организме занимающихся совершается ряд физиологических, биохимических, биомеханических, психических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Физические упражнения – это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на личность. Физические упражнения требуют от занимающихся проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий, человек

вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (решительность, настойчивость, и др.).

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений:

- индивидуальные особенности занимающихся (половые, возрастные, состояние здоровья и физического развития, уровень умственной, физической, нравственной, эмоциональной подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта);
- особенности самих упражнений, т.е. их сложность, новизна, техника, величина нагрузки, направленность и т.д.;
- особенности внешних условий (качество оборудования, гигиенического состояния мест занятий, метеорологические и климатические условия местности и т.д.).

Содержание любого физического упражнения определяется его формой. **Форма** – это определенная упорядоченность и согласованность как процессов (психических, физиологических и т.д.), так и элементов содержания данного упражнения. В форме различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя - обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Физические упражнения имеют свои **содержание и форму**. В общее содержание физического упражнения входит совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся. Результатом этих процессов является способность человека к двигательной деятельности, выражающихся, в частности, в физических и психических качествах. Форма физических упражнений представляет собой их внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядоченность. К внутренней форме относятся взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений. Например, связь процессов (биологических и др.) при беге будет иной, нежели при борьбе. Внешняя форма упражнений представлена видимой стороной движения, двигательного действия, совокупностью

его частей, его техникой. Содержание и форма находятся в единстве, они влияют друг на друга, но содержание играет при этом ведущую роль. Так, на разных дистанциях при различном проявлении качества быстроты разными будут и компоненты техники бега (длина шага, темп и т.д.). на проявление физического качества влияет техника двигательного действия, поэтому, например, выносливость в разных видах спорта имеет специфический характер. С другой стороны, нецелесообразная техника ведет к нерациональному расходованию энергии и ухудшает проявление физических качеств. Педагогическое содержание физических упражнений составляют решаемая педагогическая задача и то педагогическое влияние, которое они оказывают на занимающихся. В качестве внутренней формы здесь необходимо назвать взаимосвязь, согласованность двигательных навыков и умений, входящих в данное двигательное действие, а внешней формы – результат решения поставленной задачи (освоение, неосвоение и т.д.). Содержание – это физические качества, форма – это техника упражнения.

Техника физических упражнений.

Различные способы решения двигательной задачи принято называть техникой физических упражнений. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. В основе каждого способа выполнения физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Эти движения, объединенные между собой общей целевой направленностью физического упражнения, называют операциями. Например, **цель** – двигательные задачи - как можно дальше прыгнуть в длину, набрать оптимальную скорость, принять направление движения, приготовиться к приземлению, оптимально совершить приземление. Двигательные операции – прыжок в длину, разбег, отталкивание, полет, приземление.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. **Различают основу техники движений и детали техники. Основа техники** – это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений. **Детали техники** – это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного

механизма (основы техники). Детали техники зависят от индивидуальных особенностей занимающихся. Разучивание любого упражнения начинается с его основы, а потом детали. Правильное использование индивидуальных особенностей организма каждого занимающегося характеризует индивидуальную технику. Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется в практике физического воспитания и спорта и это обусловлено следующим:

- возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;
- поиском более совершенных способов выполнения движений;
- повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;
- совершенствованием методики обучения;

Появлением нового спортивного инвентаря, оборудования и др. факторов (синтетические покрытия беговых дорожек, фибerglassовый шест и т.д.).

Характеристика техники физических упражнений.

1. **Пространственные характеристики.** Включают положение тела, траекторию (путь) движения.

Положение тела – прежде чем выполнять двигательное действие, необходимо принять определенное положение в пространстве. Сохранение неподвижного положения тела и отдельных его частей осуществляется благодаря статическому напряжению мышц. Различают и.п., промежуточные и конечные положения тела.

И.п. – принимают с целью создания наиболее выгодных условий для начала последующих движений, сохранения устойчивости, обеспечения свободы движений, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Например, низкий старт в беге на короткие дистанции дает возможность быстрее развить максимальную скорость. И.п. вратаря, выжидательная поза волейболиста обеспечивают эффективную подготовку к выполнению действий, соответствующих предстоящей игровой ситуации. И.п. характеризуют готовность к решению предстоящей двигательной задачи.

Промежуточные положения. Эффективность многих физических упражнений зависит от сохранения наиболее выгодной позы тела или каких-либо его частей в процессе выполнения самого движения. Например, в биатлоне удержание

неподвижной позы (стойки) тела при стрельбе стоя, является одной из наиболее важных характеристик техники, влияющих непосредственно на результат стрельбы. Низкая посадка конькобежца, горнолыжника, горизонтальное положение пловца – уменьшают сопротивление внешней среды и тем самым влекут за собой повышение скорости передвижения.

Конечные положения также играют важную роль. Например: приземления соскока со снаряда, прыжки с трамплина, прыжки в воду. Правильное положение тела в них позволяет сохранить устойчивость при приземлении и избежать получение травм. Есть виды двигательных действий, в которых конечное положение тела не влияет на результат, например, поза баскетболиста после прыжка или броска.

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью тела (точкой) в пространстве. Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной. Прямолинейные движения – редко встречаются, объясняется это тем, что движения в отдельных суставах (рук, ног и т.д.) имеют вращательный характер. Поэтому криволинейные наиболее естественны для человека. По форме траектории можно судить об эффективности техники физического упражнения.

Отклонение от наиболее правильной кривой, характеризующей лучшую технику в конкретном действии, может служить мерой технического мастерства. Например, у высококвалифицированных тяжелоатлетов при подъеме штанги в рывке и толчке рациональной траекторией является дугообразная линия.

Направление движения – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой – либо плоскости (фронтальной, сагитальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (собственного тела, партнера, снаряда и др.).

Различают направления: основные (вперед-вверх, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и т.п.). Данными направлениями пользуются для характеристики как поступательных, так и вращательных движений.

Направление движений играет важную роль для обеспечения высокой точности выполняемых действий, экономии сил, выигрыша времени, включения в работу (или выключения из нее) необходимых групп мышц, создания более благоприятных или неблагоприятных условий в деятельности органов дыхания и кровообращения. Даже

небольшие отклонения в направлении движений, например, у фехтовальщиков, боксеров, баскетболистов, ведут к тому, что они не достигают конечных целей в своих действиях.

Неточное направление движений в ОРУ снижают эффективность их влияние на мышечно – связочный аппарат. Ошибки в углах вылета снаряда, например, толкание ядра, метание копья.

Амплитуда движений – это величина пути перемещения отдельных частей тела относительно друг друга или от оси спортивного снаряда.

Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц, величина амплитуды оказывает влияние на полноту сокращения или растягивания мышц, скорость перемещения тела, точность движения и т.д. Так, в толкании ядра удлинение пути силы воздействия на снаряд приводит к возрастанию скорости движения снаряда.

Поэтому метатель должен выполнять свои движения по возможности с максимальной амплитудой. Движения слишком большой амплитуды называют обычно размашистыми, с малой величиной пути – мелкими. Если амплитуда движений не соответствует решаемой двигательной задаче, то их называют неточными. Во многих двигательных действиях максимальная, анатомически возможная амплитуда не используется. Стремление чрезмерно увеличить амплитуду при недостаточном уровне развития соответствующих мышечных групп может привести к травмам суставно – связочного аппарата и мышц.

Временные характеристики.

Включают длительность движения и темп движения.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных частей (в плавании, например, это старт, плавание по дистанции, поворот, финиширование), фаз (замаха и удара в подаче мяча в волейболе), периодов (опоры и полета в беге), циклов (двух скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях. Продолжительность

каждой фазы, периода, цикла в упражнении можно измерить и определить ее влияние на результат (например, длительность периодов опоры и полета в беге). Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся.

Темп движения - это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений, например, шагов в беге, гребков в гребле и т.д.

При однократных движениях (одиночных прыжках, метании) темп, естественно не наблюдается. Темп определяется количеством повторных движений в единицу времени, обычно в одну минуту. Так, темп 120 в ходьбе равен 120 шагам в минуту. Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности, чем меньше длительность, тем выше темп. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Максимальная частота движений является одним из показателей быстроты как физического качества человека. Не стоит отождествлять понятия темп и скорость движений, хотя иногда (не всегда) скорость движений зависит от темпа, и наоборот. Так, например, в беге с увеличением темпа (при одной и той же длине шагов) неизбежно увеличивается скорость движений в каждом шаге, но если одновременно с увеличением темпа уменьшается длина шагов, то скорость движений может остаться неизменной. В некоторых случаях (в вольных упражнениях в гимнастике) при сохранении одной и той же амплитуды, и скорости темп может изменяться за счет увеличения паузы между движениями.

Темп движений во многих видах физических упражнений отражает, с одной стороны, уровень развития быстроты, а с другой – степень владения техникой. Например, чем больше развита у гребца быстрота движений, тем более высокую частоту гребков он может показать. В то же время, чем совершеннее его техника, тем при более высоком темпе он может правильно выполнять все элементы гребка. Способность занимающихся изменять темп движений в соревновательных условиях определяется их подготовленностью. У победителей в циклических видах спорта (гребля, бег на длинные дистанции) как правило, вариативность темпа движений

гораздо выше, чем у спортсменов, занявших в соревнованиях низкие места. Нахождение оптимального темпа – одна из главных задач при овладении техникой циклических упражнений. Оптимальный темп движений для каждого занимающегося в конкретном циклическом упражнении определяется путем многократного преодоления отрезков дистанции с различной частотой движения. При этом фиксируется показанное время. Темп, дающий возможность достигнуть наиболее высокого результата, определяется как индивидуально – оптимальный.

Пространственно-временные характеристики.

Основная из них скорость движения.

Скорость движения – это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени. При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном – в радианах в секунду (угловая скорость).

Если скорость движения постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется, - неравномерным. Изменение скорости в единицу времени называют ускорением. Оно может быть положительным, имеющим одинаковое направление со скоростью (скорость возрастает) и отрицательным, имеющим направление противоположное направлению скорости (скорость убывает).

Движения, выполняемые без скачкообразного изменения скорости, называются плавными, а движения неравномерно-ускоренные или неравномерно замедленные, т.е. движения скачками называют резкими. Обычно резкие движения одновременно бывают и неточными, резкие изменения скорости свидетельствуют о плохо выполненном или неверно усвоенном двигательном действии.

В зависимости от величины скорости выделяют также быстрые и медленные движения. Кроме того, различают скорость оптимальную, т.е. удобную и максимальную. Скорость бывает свободная и вынужденная. Например, у лыжника при подъеме в гору – скорость произвольная, а при спуске с горы – вынужденная.

Понятие скорость движения не следует отождествлять с понятием скорость передвижения.

Скорость передвижения зависит не только от скорости соответствующих движений, но и от других факторов. Например, в беге – от длины и частоты шагов, сопротивления воздуха и т.д. Скорость движений играет очень существенную роль в обеспечении эффективности выполняемых двигательных действий. Так, именно от скорости движений метателя, особенно к моменту выброса снаряда, зависит дальность броска. Без высокой скорости движений в момент толчка при прыжках невозможно прыгнуть высоко или далеко.

Есть упражнения, в которых для достижения наибольшего результата важна не максимальная скорость, а оптимальная. К примеру, при метании копья необязательно стремиться к максимальной скорости стартового разгона. Необходимо определить для каждого занимающегося такую скорость, которая обеспечивала бы наилучшее выполнение финального усилия.

В некоторых действиях от скорости движений зависит своевременное решение тех или иных двигательных задач. Например, занятие выгодной позиции в спортивных играх, предупреждение нападения противника и т.д. При выполнении циклических упражнений (бег, плавание, гребля и др.) в соревновательных условиях большое значение имеет умение точно выдерживать заранее запланированную скорость, т.е. проходить отдельные отрезки дистанции со скоростью по заранее составленному графику. Это позволяет целесообразно распределять свои силы на дистанции и отдалять момент наступления утомления. Умение произвольно управлять скоростью движений называют чувством скорости. Педагог, устанавливая определенную скорость движений для занимающихся, при овладении техникой двигательных действий должен учитывать, решаемую двигательную задачу, особенности изучаемого упражнения, внешние условия, возраст, пол и степень физической подготовленности занимающихся, состояние организма в данный момент времени и т.д.

Силовые характеристики.

В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения.

Сила движения – это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты, например, почву (при беге, прыжках и т.д.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и т.д.). Именно такую меру физического воздействия необходимо иметь в виду, когда говорят о силе отталкивания в прыжках, силе удара в боксе, силе рывка в метаниях и т.д.

Социально-педагогическое значение физического воспитания в школьном возрасте.

Значение и задачи физического воспитания в школьный период.

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6-7 до 17-18 лет. Этот возрастной период подразделяется на три этапа: младший, средний и старший школьный возраст.

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это является объективными предпосылками для всестороннего гармонического развития личности. Без систематических, активных занятий физической культурой полноценное развитие детей школьного возраста практически невозможно. Потому что, (это выявлено и доказано) дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности организма можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот возраст является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что в дальнейшем позволяет значительно быстрее приспособливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что очень важно для успешного овладения программного материала теоретических учебных дисциплин.

Направленное использование средств физической культуры в воспитании детей школьного возраста предусматривает решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Оздоровительные задачи.

- 1) Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки, развитие различных мышечных групп тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
- 2) Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие всех физических качеств, однако акценты делаются на воспитании координационных способностей и быстроты движений. В среднем возрасте большое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными напряжениями силового характера. В старшем возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.
- 3) Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, при любой возможности занятия целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.
- 4) Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали воздушные, солнечные и водные процедуры, соблюдали режим дня, учебы, отдыха, сна, полноценного

питания, особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, так как именно в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивное развитие всех систем и функций организма.

Образовательные задачи.

1) Формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать пять групп двигательных навыков:

- ходьба, бег, ходьба на лыжах, плавание (т.е. такие с помощью которых человек перемещается в пространстве)
- навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (и.п., стойки, строевые упражнения и т.д.)
- навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, стойки, перевороты, висы, равновесия, упоры)
- умения и навыки выполнять различные движения с предметами
- умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (лазание, прыжки в длину, в высоту, опорные прыжки).

2) формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Учащиеся должны знать:

- условия и правила выполнения физических упражнений
- влияние занятий физическими упражнениями на состояние организма (на основные системы организма)
- правила самостоятельной тренировки двигательных способностей
- основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями
- роль физической культуры в семье

Воспитательные задачи.

1) Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение этой задачи ставит перед учителем необходимость в работе с учащимися:

- повышение физкультурной грамотности учащихся, стимулирование положительной мотивации к физической культуре, формирование основ правильной техники выполнения жизненно-важных двигательных умений и навыков, формирование организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие
- дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

2) воспитание личностных качеств (нравственных, моральных, волевых, эстетических), содействие развитию психических процессов.

Без знания возрастных особенностей каждого из этих периодов развития школьника, невозможно правильно осуществлять физическое воспитание. Возрастные особенности связаны с непрерывным, быстрым, неравномерным ростом и развитием детского организма, особенно незрелостью и недостаточной устойчивостью психики ребенка (школьника), которая выражается в высоком уровне возбудимости и легкой ранимости в этом возрасте. Поэтому физическое воспитание в школьный период должно содействовать всестороннему гармоническому развитию школьника и строить педагогический процесс на основе реальных возможностях детей, принимая во внимание их возрастные проявления и особенности.

Социально-педагогическое значение направленного использования средств физической культуры в школьном возрасте особенно велико и заключается в следующем:

- 1) Создается прочный фундамент гармоничного физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физкультурного образования и воспитания, накапливаются надежные предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальностями.
- 2) Постоянно поддерживается хорошая физическая и умственная работоспособность, обеспечивающая успеваемость в учебных занятиях, а впоследствии – эффективность любой общественно полезной деятельности.
- 3) Рационально организуется досуг детей, элементы физической культуры внедряются в быт и учащиеся постепенно приобщаются к спортивной деятельности.
- 4) Последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

Все это является предпосылкой для дальнейшего физического совершенствования в предстоящей взрослой жизни.

Цель – способствовать всестороннему гармоническому развитию личности школьника и подготовки их к жизни, в первую очередь к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность.

Задачи физического воспитания:

- 1) Укрепление здоровья, содействие правильному формированию и гармоничному развитию растущего организма, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и повышение общей работоспособности.
- 2) Обучение основам рациональной технике движений. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков. Обучать сознательному и творческому применению этих навыков в жизни.
- 3) Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Обучать элементарным организаторским и

методическим умениям и навыкам в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- 4) Воспитание таких нравственных качеств, как организованность, дисциплинированность и ответственность.
- 5) Воспитание трудолюбия, активности, инициативности, эстетических потребностей и взглядов.

Физическое воспитание детей школьного возраста осуществляется **в трех сферах:**

- 1) В учебных заведениях, составляющих систему среднего обязательного образования (школы, лицеи и гимназии).
- 2) В организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями (ДЮСШ, учреждения дополнительного образования, летние и зимние оздоровительные лагеря).
- 3) В семье.

Для каждой из этих сфер характерно разнообразие организационных форм занятий и использование средств и методов тренировочных воздействий на организм занимающихся.

Формы организации занятий физическими упражнениями школьников.

Формы организации физического воспитания в школе: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и внеклассная работа.

Урок физической культуры является основной формой организации занятий по физическому воспитанию в школе.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

В процессе решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течении учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в

учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями.

К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относятся следующие формы организации занятий:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее цель: способствовать организованному началу учебного дня, улучшения самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Это комплексы упражнений из 7-9 физических упражнений динамического характера на различные группы мышц, выполняемые в течение 6-7 минут (в младших классах 5-6 минут). Комплексы необходимо обновлять через 2-3 недели, т.е. 2-3 раза в четверть.
2. Физкультминутки и физкультпаузы. Их цель – снятие утомления, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении признаков утомления (нарушение внимания, снижение активности и т.д.). комплексы состоят из 3-5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4-6 раз. Продолжительность комплекса 1-2 мин.
3. Игры и физические упражнения на больших переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня.
4. Физкультурные занятия в группах продленного дня направлены на решение следующих задач: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической и умственной работоспособности, поддержание ее на протяжении всего учебного года, совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры, формирование умений

и воспитания привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Эти занятия проводятся в основном на свежем воздухе. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, условий, материальной базы, подготовленности учащихся. В основной части таких занятий входят подвижные игры, эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельная двигательная деятельность (игры, физические упражнения).

К внеклассным формам организации занятий относятся: спортивные секции по видам спорта, секции общей физической подготовки, секции ритмической и атлетической гимнастики, школьные соревнования, туристические походы и слеты, спортивные праздники, дни здоровья. Цель этих занятий: содействовать полному и успешному овладению материала программы по предмету физическая культура; удовлетворять потребности учащихся к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять способных детей к занятиям определенным видом спорта; обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых.

Формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений.

Работа во внешкольных учреждениях различного типа направлена на развитие физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах.
2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.
3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются: организация активного отдыха, физическая подготовка

школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурно-оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.д.); занятия в секциях; спортивные соревнования, спартакиады.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, и других местах массового отдыха.
5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в ФОКАХ.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ.

К наиболее распространенным формам физического воспитания школьников в семье относятся:

1. УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика)
2. Физкультминутки во время выполнения домашних заданий
3. Индивидуальные занятия различными упражнениями в домашних условиях (силовая атлетическая гимнастика, танцевальная аэробика и т.д.)
4. Активный отдых на свежем воздухе (катание на велосипеде, купание, разные игры, прогулки на лыжах и др.)
5. Участие с родителями в различных соревнованиях, конкурсах (типа мама, папа я – дружная семья и других) и викторинах.
6. Семейные походы – лыжные, пешие, водные, велосипедные, в выходные дни, в каникулы совместно с родителями.
7. Закаливающие процедуры, применяемые после зарядки, перед сном, после выполнения самостоятельных физических упражнений.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа

жизни, приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей.

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие в большей степени выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к культуре, к положениям государственного права, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, самообладание, устойчивость к стрессу и т.д.).

Физическая культура как часть общей культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным занятиям физическими упражнениями и т.д. Роль физической культуры в формировании личностных качеств усиливается в связи с возможностями развития целого ряда основ

духовности человека. Например, высокий эмоциональный фон выполнения физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствуют развитию склонности к сопереживанию, взаимопонимания, при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Регулярность занятий физическими упражнениями определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными качествами.

Патриотическое и нравственное воспитание.

Эти два вида воспитания целесообразно рассматривать в едином контексте. Любовь к своему отечеству, готовность встать на его защиту, не жалея жизни, высокие патриотические чувства, сопровождаемые проявлением мужества, смелости и решительности, ощущение душевной боли за невзгоды, которые выпали на долю народа, и стремление служить ему, чтобы наше государство вернулось к своему былому величию и в экономическом, и в культурном, и в военном плане – это все прямо относится к глубоко нравственным сторонам личности. В таком же плане может быть рассмотрено воспитание дисциплинированности как одного из важнейших личностных качеств. Дисциплина – это также категория нравственная. Воспитание таких нравственных качеств, как честность, благородство, коллективизм, стремление делать добро, активно противостоять злу, подлости, помогать слабым и обездоленным, взаимное уважение все это воспитывается в процессе занятий физической культурой.

Средства, отвечающие принципам физического воспитания:

- 1) Принцип всестороннего развития личности. Использование средств, которые обеспечат всестороннее физическое развитие – пропорциональное развитие всех частей тела, основных физических качеств и основных мышечных групп.

- 2) Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой – средства, которые наиболее эффективно готовят школьников к предстоящей трудовой и воинской деятельности. К ним относятся прикладные упражнения.
- 3) Принцип оздоровительной направленности – средства, обладающие оздоровительной, гигиенической и профилактической направленностью для укрепления здоровья. Это циклические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы.

- 1) Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений позволяет решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Любое гимнастическое упражнение можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объем, интенсивности, количеству повторений, по количеству подходов, интервалов отдыха). Поэтому они обладают большими педагогическими возможностями.
- 2) Легкая атлетика. Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно-важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Упражнения легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества и функциональные возможности организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.

- 3) Ходьба на лыжах. Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным, прикладным, развивающим и оздоровительным средством. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма. Функционируют сердце, легкие, кровообращение. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности.
- 4) Плавание. Является одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. При этом в работу вовлекаются почти все мышцы тела человека. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов и обменных процессов, происходящих в организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии. Оказывает закаливающее воздействие на организм (так как температура воды ниже, чем температура тела человека).
- 5) Подвижные и спортивные игры. Характерной чертой игры является ярко выраженная роль движений в содержании самой игры (бега, прыжков, бросков, передач мяча ловли, сопротивление). Двигательные действия направлены на преодоление трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. В играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные двигательные умения и навыки, которые приобретены на уроках гимнастики, легкой атлетики и др. педагогическая ценность игры заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции организма человека одновременно. Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая

нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся.

- б) Важными средствами физического воспитания, позволяющими оптимизировать воздействие физических упражнений на организм человека являются естественные силы природы и гигиенические факторы, которые используются в единстве с физическими упражнениями. Закаливание солнцем, воздухом и водой оказывают благоприятное влияние на физическое развитие, здоровье и общую работоспособность растущего организма. Среди гигиенических факторов, содействующих укреплению здоровья, стимулирующих развитие адаптационных свойств организма выделяют оптимальное чередование различных видов деятельности (учебы, труда, отдыха, режима дня, сна, питания) и соблюдение правил личной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.).

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст охватывает детей с 6-7 до 11 лет (1-4 класс).

Особенности возрастного развития. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, хотя длина тела в этот период увеличивается в большей степени, чем масса тела. Суставы детей очень подвижны, связочный аппарат эластичен, позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет, поэтому этот возраст является наиболее благоприятным для развития гибкости и подвижности во всех основных суставах. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, однако ее функционирование характеризуется преобладанием процессов возбуждения. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину взрослого человека. Показатели функциональных возможностей

детского организма являются ведущими критериями при выборе двигательных действий, физических нагрузок и методов воздействия на организм. Для детей младшего школьного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Под двигательной активностью следует понимать суммарное количество двигательных действий, выполняемых в процессе повседневной жизни. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростных, координационных, способностей длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной и большой интенсивности).

К задачам решаемым в этом возрасте относятся:

- 1) Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, содействие гармоничному физическому развитию.
- 2) Овладение основами разнообразных жизненно-важных двигательных умений и навыков.
- 3) Развитие координационных и кондиционных способностей.
- 4) Формирование представлений об основных видах спорта, формирование интересов к определенным видам двигательной активности и выявления способностей для занятий спортом.
- 5) Формирование элементарных знаний о личной гигиене, о режиме дня, влияния физических упражнений на состояние здоровья.
- 6) Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использованию их в свободное время.

Учебно-воспитательный процесс строится на основании возрастных особенностей детей, с учетом психических процессов и физической подготовленности. Отличительной чертой является высокая возбудимость и эмоциональность детей.

Методические особенности проведения занятий по физическому воспитанию с младшими школьниками.

- 1) Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания)
- 2) На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
- 3) Чем младше класс, тем больше внимания уделяется на формирование правильной осанки и укреплению мышц стопы.
- 4) Обязательное проведение подвижных игр на каждом уроке. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми до 10-11 лет.
- 5) При обучении детей основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений. А также сочетать процесс обучения с воспитанием физических качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет с 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение. Следует исключать статические упражнения. Целесообразно применять в основном тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно – 6-8 сек. Сюжетные уроки приближают содержание учебного материала к возрастным особенностям детей. Все игры, входящие в урок должны быть разнопланового характера, т.е. решать разные задачи. Отличительной особенностью проведения уроков в начальной школе являются задачи овладения школой движения, формирования элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста нельзя

полностью осуществить только на уроках физической культуры. Необходима дополнительная двигательная деятельность в виде выполнения домашних заданий по физической культуре, с помощью которых повышается двигательная активность детей, укрепляются основные мышечные группы, формируется правильная осанка и повышается физическая подготовленность детей к выполнению учебных нормативов и требований программы.

Занятия должны носить прежде всего развивающий и оздоравливающий характер (задачи формирования ЗОЖ), развитие через игру, игры сюжетные с речетативом, игры подбирать для развития физических качеств и воспитания нравственных, эстетических и волевых качеств. Так, как это возраст благоприятный для развития гибкости физические упражнения принимают форму игры кошечка, лодочка, самолетик и т.д. В игре физические способности развиваются комплексно, при этом развивается общая работоспособность.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (5-8 класс).

Особенности возрастного периода. Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела составляет 4-7 см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется за год на 3-6 кг. Позвоночный столб подростка очень подвижен, ускоряется рост позвоночника в высоту. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлить рост трубчатых костей в длину. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Средний школьный возраст характеризуется как начало периода полового созревания подростка, т.е. пубертатный период. Весь переходный период продолжается от 2 до 4 лет. Во внешнем облике и поведении детей подростков

происходят значительные изменения, вследствие влияния гормонов половых желез. Совершенствуется высшая нервная деятельность с 14 лет все большую силу приобретает регулирующий тормозной контроль коры головного мозга. Усиливается внутреннее торможение, но возбуждение продолжает оставаться преобладающим. С 12-13 лет происходит усиленное развитие сердечно-сосудистой системы. Темп развития сосудов более медленный. В этом возрасте наблюдается повышение артериального давления, в результате сопротивления относительно узких сосудов. В этом возрасте возможно повышенное сердцебиение, аритмия, систолические шумы и другие нарушения сердечной деятельности. Преподавателям и тренерам необходимо знать и иметь в виду эти отклонения. Это говорит о том, что физические упражнения на выносливость и взрывную силу, натуживания, необходимо давать при соблюдении врачебного и педагогического контроля, достаточно дозировано. По окончании полового развития эти явления обычно исчезают.

Это период больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в спортивно-игровых двигательных действиях, в метаниях на дальность и на меткость), силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Задачи в среднем возрасте:

- 1) Содействовать всестороннему гармоническому физическому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, соблюдение правил личной гигиены и воспитание ориентаций на здоровый образ жизни.
- 2) Осуществлять дальнейшее обучение основам базовых двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика и т.д.).

- 3) Продолжать развитие координационных и кондиционных способностей. Ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирование основных параметров движения. Скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и выносливости, силы.
- 4) Формировать основы знаний о влиянии физических упражнений на основные системы организма, развивать морально-волевые качества, вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
- 5) Углублять знания об основных видах спорта, о соревнованиях, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах.
- 6) Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время и занятиями избранными видами спорта.
- 7) Воспитывать организаторские способности проведения занятий в качестве старшего отделения, капитана команды, судьи.
- 8) Формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей.
- 9) Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, чувство ответственности (за свои действия, поступки), дисциплинированности.
- 10) Содействовать развитию психических процессов (внимание, память, мышление и т.д.) и обучению основам психической саморегуляции.

Формирование и совершенствование двигательных функций возможно путем педагогических воздействий при соблюдении основных условий. Чем выше развитие физических качеств, с учетом сенситивных периодов, тем успешнее формируются двигательные навыки, двигательные функции. Чем богаче

двигательный опыт школьника, тем большим запасом условно-рефлекторных связей они владеют, быстрее формируются формы движений.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Юношеский возраст это 16-18 лет, 9-11 класс.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. Юноши перегоняют девушек в росте и в массе тела, на 10-12 см, 5-8 кг. Мышцы развиваются равномерно и быстро, поэтому увеличивается мышечная масса тела и растет сила. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости. В этом возрасте наблюдается снижение прироста в развитии координационных и кондиционных способностей по сравнению с предыдущими возрастными группами. В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные движения (силовые, временные, пространственные). Повышается способность осуществлять двигательные действия в целом. Старшеклассники проявляют достаточно высокую волевою двигательную активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

Широко применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей (интересов), физической подготовленности. На занятиях со старшеклассниками используются упражнения, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются техника физических упражнений и физические качества. В первую очередь необходимо уделять внимание

развитию силовых, скоростно-силовых способностей, различным видам выносливости. Среди координационных способностей особое внимание уделяется скорости перестроений и согласованности двигательных действий. Сокращается игровой метод, увеличивается соревновательный метод.

Физическое воспитание детей школьного возраста с ослабленным здоровьем.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на три медицинские группы (на основании углубленного медицинского осмотра):

- 1) Основная группа – сюда относятся дети, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.
- 2) Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. Основными задачами занятий с этой группой являются укрепление здоровья, улучшение физического развития и повышение уровня физической подготовленности и затем перевод их в основную группу. При изучении и выполнении различных двигательных действий нагрузки снижаются. Материал учебной программы проводится с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолениями препятствий, в эстафетах. Двигательные задания могут быть как групповыми, так и индивидуальными.
- 3) В специальную медицинскую группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как

временный, так и постоянный характер (в зависимости от заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- 1) Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- 2) Повышение функционального уровня развития основных органов и систем организма, ослабленных болезнью.
- 3) Повышение умственной и физической работоспособности.
- 4) Формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция.
- 5) Обучение рациональному дыханию.
- 6) Освоение основных жизненно-важных двигательных умений и навыков.
- 7) Воспитание морально-волевых качеств.
- 8) Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня.
- 9) Создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Для решения этих задач организуются занятия ЛФК. Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с лечащим врачом.

В зависимости от характера заболеваний учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделить на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с ожирением, с заболеваниями глаз и с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

В отличие от обычного урока физической культуры продолжительность вводно-подготовительной и заключительной частей урока увеличивается. Подбор упражнений основной части урока (20-22 мин.) предусматривает

решение таких задач, как овладение простейшими двигательными навыками, развитие основных физических качеств (в пределах возможностей учащихся). Наиболее широко используются гимнастические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр, лыжная подготовка, упражнения легкой атлетики.

В заключительной части урока используются упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, обязательно упражнения на дыхание.

Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления.

Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС – 120-130 уд/мин., в основной части урока до 140-150 уд/мин. Нагрузка при ЧСС – 130 уд/мин. Является оптимальной в условиях аэробного режима и дает хороший тренирующий эффект.

Система планирования физического воспитания в школе.

Планирование учебной работы по физическому воспитанию значительно отличается от планирования по другим дисциплинам, прежде всего по своему содержанию. Это связано со спецификой процесса обучения двигательным действиям и необходимостью целенаправленно влиять на физическое развитие школьников. Основными документами планирования являются Государственный Стандарт Общего Образования (ГСОО), закрепленный конституцией РФ в соответствии с законом РФ «об образовании» (ст. 7), ГСОО дифференцирован на федеральный, региональный (национально-региональный) компоненты, компонент образовательного учреждения - Федеральный Государственный Образовательный стандарт (ФГОС).

В сфере физического воспитания преподавателем разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из учебного плана и государственной программы по физическому воспитанию.

В учебном плане указываются все дисциплины, которые изучаются в данном учебном заведении, и физическая культура является обязательным предметом с указанием сроков ее изучения и объема часов. Учебным планом устанавливается: общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в школе, разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа по физическому воспитанию состоит из 4 разделов:

- 1) Уроки физической культуры
- 2) Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- 3) Физкультурно-спортивная работа во вне учебное время
- 4) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебный план и учебная программа являются государственными и обязательными документами.

К документам методического характера относятся: рабочий тематический план (на четверть), план-конспект занятий.

Документы, определяющие порядок организации процесса по физическому воспитанию – это общий план работы по физическому воспитанию, план-график учебного процесса (на год), расписание занятий.

Каждый документ логически и содержательно связаны, каждый последующий документ имеет более частный характер и разрабатывается в соответствии с предыдущим, имеет свое назначение в системе планирования и выполняет определенные функции.

Общий план работы по физическому воспитанию включает в себя разделы: организационная работа, учебная работа, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурно-массовая и спортивная работа во внеучебное время, агитационно-пропагандитская работа, врачебный контроль и медико-санитарный надзор, хозяйственная работа.

Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.

Главное назначение этого документа заключается в том, чтобы наиболее рационально и эффективно распределить программный материал на учебный год. Разрабатывая план-график на год следует учитывать недостатки, которые были выявлены при реализации плана текущего года. Составляется на основе учебного плана и учебной программы, с учетом сезонно-климатических условий и наличия материально-спортивной базы школы. При планировании выделяют следующие этапы учебного процесса: осенний (1 чет.), осенне-зимний (2 чет.), зимний (3 чет.), весенне-летний (4 чет.).

Для каждого этапа предусматривается решение определенных задач общей физической подготовки и использование соответствующих средств. Например, во второй четверти на уроках идет изучение материала по гимнастике (как основного средства) и играм (дополнительного средства). Годовой план составляется для каждой параллели классов. Вначале надо наметить количество часов, которое будет отведено в данном учебном году изучению материала каждого раздела программы, т.е. составить сетку часов. Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с руководством школы может варьировать объем времени, выделенный на различные разделы программы. Например, в школе где в силу местных условий не может быть пройден раздел лыжной подготовки, а имеются условия для занятий плаванием, футболом, борьбой годовая сетка часов для 9 классов (юношей) будет такой: гимнастика – 12 часов, легкая атлетика – 14 часов, футбол – 10 часов, кроссовая подготовка – 10 часов, плавание – 14 часов, элементы единоборств – 8 часов. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с предыдущим и последующим содержанием занятий.

Годовой план-график может быть двух видов:

- 1) С составлением крупных блоков, включающих основные разделы программы по физическому воспитанию.
- 2) С распределением программного материала по урокам на весь учебный год.

Далее нужно распределить часы и учебный материал по четвертям т.е. составить рабочий тематический план.

Рабочий тематический план представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти. Он составляется на основании годового плана, его разработка начинается с определения и четкого формулирования учебно-воспитательных задач. Сначала определяются общие задачи учебного процесса в данной четверти, затем общая задача делится на частные задачи, в соответствии с которыми разрабатываются основные средства и пути их решения.

Рабочие планы составляют в графической и текстовой формах.

Графический план имеет упрощенный характер. В нем предусмотрены следующие графы:

- разделы и содержание занятий (перечень упражнений по разделам)
- количество часов на прохождение материала раздела
- распределение изучаемых упражнений по учебным неделям года (отмечается знаком +).

Текстовый план предпочтительнее – раскрывается не только содержание, но и методика обучения в системе занятий, планирование нагрузки и ее последовательное повышение. Он предусматривает более конкретное использование средств и методов обучения двигательным умениям и навыкам и воспитание физических качеств. Рабочий план имеет две части: объяснительную записку к плану и содержание плана.

Объяснительная записка:

- должны быть четко определены и сформулированы задачи учебной работы на четверть с данной параллелью классов
- указан объем изучения нового основного материала и повторения, пройденного для закрепления и совершенствования умений и навыков
- отмечены особенности организации и методики занятий в данной четверти
- приведены контрольные упражнения, учебные нормативы и требования на четверть.

В рабочем плане приводятся основные изучаемые упражнения разделов программы, которые распределены в порядке преемственности и постепенного усложнения поурочно.

Физические нагрузки на занятиях также должны возрастать постепенно. Также на каждом уроке должно отводиться время на сообщение знаний по физической культуре, которое предусмотрено программой для данного класса и исходя из общего объема часов – теоретического раздела. Знания должны соответствовать практическому материалу на уроке. Например, если запланировано обучение двигательным действиям, то следует сообщить знания о технике изучаемого действия, влияния его на организм, правила безопасности его выполнения.

В рабочих планах как правило отражают содержание основной части урока, материал подготовительной и заключительной частей указываются в планах-конспектах урока. Наиболее распространенная форма включает текстовой план: номер урока, формулировка основных задач урока, краткая запись о содержании обучения и тренировки с указанием нагрузок по объему и интенсивности дифференцировано с учетом пола.

Пример.

Урок 1.

1. Повторить технику старта с опорой на одну руку.

2. Продолжить обучение (закрепить) технике низкого старта
3. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег на 30 метров с низкого старта)
4. Провести бег до 3 минут с одним ускорением до 100 метров.

Объяснительная записка.

Рабочим планом предусматривается решение во второй четверти следующих главных задач по физическому воспитанию.

- 1) Дальнейшее укрепление здоровья и повышение физической подготовленности учащихся 5 классов посредством всестороннего воздействия физическими упражнениями: на развитие важнейших функциональных систем их организма, воспитание основных физических качеств.
- 2) Обучение базовым умениям по разделу программы «гимнастика» с основами акробатики и первоначальное ознакомление с техникой спортивной игры «баскетбол».

В соответствии с указанными задачами в рабочем плане представлены поурочно на 2 четверть следующие виды учебного материала:

- 1) Основные знания по практическим видам, запланированным на данную четверть.
- 2) Строевые упражнения.
- 3) Общеразвивающие упражнения.
- 4) Опорные гимнастические прыжки.
- 5) Основы акробатики.
- 6) Упражнения в равновесии на бревне (девочки).
- 7) Упражнения на разновысоких брусьях (девочки)
- 8) Упражнения на низких брусьях (мальчики).
- 9) Упражнения на перекладине (мальчики).
- 10) Игры и специальные упражнения на развитие физических качеств.

Уроки, проводимые во второй четверти, носят комплексный характер и включают кроме основного гимнастического материала упражнения в беге, подвижные игры, эстафеты и элементы баскетбола.

В целях обеспечения преемственности и направленности тренировочных средств на воспитание общей выносливости в 1 четверти – беговые нагрузки, в 3 четверти – лыжная подготовка – в ряде уроков данной четверти в конце основной части занятий специально планируется продолжительный бег, а также подвижные игры и эстафеты.

Настоящим учебным планом предусмотрена сдача текущих зачетов по гимнастическим комбинациям. К концу данной четверти должны быть подготовлены к сдаче нормативов по подтягиванию:

- мальчики - из положения виса на перекладине
- девочки – из положения виса лежа хватом за низкую перекладину.

Методика планирования учебно-воспитательной работы на уроке физической культуры.

В каждом уроке как правило решаются 3-4 учебно-воспитательные задачи, и вместе с этим постоянно действующие задачи гармонического развития, укрепления здоровья и нравственного воспитания школьников.

Формулировка каждой задачи должна быть информативной, отражающей деятельность преподавателя. При этом задачи обучения должны быть предельно конкретными, точно определяющими этап процесса обучения двигательному действию, доступными для решения в рамках ограниченного времени урока. Задачи совершенствования физических способностей должны отвечать на вопросы –на какую физическую способность и в какой форме ее проявления, на какие мышечные группы и с какой практической целью намерен воздействовать на уроке педагог.

После того как определен комплекс общих учебно-воспитательных задач урока с максимально возможным учетом возможностей учащихся данного

класса, разрабатывается содержание урока. В содержании урока надо выделить самое главное, основное, существенное, т.е. не просто увеличить число упражнений, а выбрать те которые кратчайшим путем приведут к формированию соответствующих умений и навыков и одновременно (сопряженно) позволят решать задачи совершенствования физических способностей и воспитания личности школьников.

Поэтому, для современного урока характерно, прежде всего, комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания нравственных качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций, физических способностей и профессиональной подготовки школьников. Разумеется, не каждый урок позволит решить весь круг перечисленных задач, многое будет зависеть от специфики темы, возможностей содержания, особенностей учащихся.

Конспект урока №

Дата

Общие задачи урока: образовательные, укрепления здоровья, совершенствования физических способностей, воспитания.

1 графа – частные задачи

2 графа – средства

3 графа – дозировка

4 графа – методические приемы обучения, воспитания и организации.

В первой графе перечисляются задачи в той последовательности, в которой они будут решаться для достижения общих задач урока.

Во второй графе – описываются средства решения каждой частной задачи (физические упражнения, содержание эстафет и игр, полосы препятствий, теоретические сведения и т.д.)

В 3 графе дозировка - обозначаются количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

В последней 4 графе должны быть отражены конкретные способы решения каждой частной задачи – приемы преподавания и обучения (учения), способы совершенствования физических способностей, трудового, нравственного, эстетического и умственного воспитания, а также организация деятельности учащихся на уроке.

Контроль и учет в процессе занятий по физической культуре в школе.
Документы контроля и учета.

Виды контроля:

- 1) Предварительный контроль, осуществляемый в начале учебного года.
- 2) Оперативный, осуществляется в рамках одного занятия, позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.
- 3) Текущий – определяет реакцию организма на нагрузку после занятий.
- 4) Этапный – за четверть, позволяет определить правильность подбора средств, методов, физической нагрузки.
- 5) Итоговый проводится в конце учебного года, для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, сдачи учебных нормативов.

Виды учета:

- 1) Предварительный – до начала организации педагогического процесса.
- 2) Текущий – непрерывный от занятия к занятию, в процессе работы.
- 3) Итоговый – в конце учебного года.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы класса. В содержание текущего учета входит: регистрация посещаемости занятий; регистрация пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнение учебных требований и норм; данных об оценке знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья учащихся.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО