

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Мартинев 2019

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.Г. Кулешова

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
**«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»**

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Курс лекций

В двух частях

Часть 1

Автор-составитель

А. Н. Левицкий



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2019



Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

УДК 796+377.016:796(075.32)

ББК 75.1я72

О-75

Печатается по решению редакционно-издательского совета МГУ имени А. А. Кулешова

Рецензент

преподаватель физического воспитания высшей категории
Горьковского педагогического колледжа МГУ имени А. А. Кулешова
Т. А. Комаровская

Основы теории и методики преподавания физической культуры :
О-75 курс лекций : в 2 ч. / автор-составитель А. Н. Левицкий. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – Ч. 1. – 80 с.

ISBN 978-985-568-522-8

Лекционный материал соответствует требованиям учебной программы для учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования по специальности 2-01 02 01 «Начальное образование».

Адресован учащимся и преподавателям педагогических колледжей.

УДК 796+377.016:796(075.32)

ББК 75.1я72

ISBN 978-985-568-522-8

ISBN 978-985-568-521-1

© Левицкий А. Н., составление, 2019

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2019

ВВЕДЕНИЕ

- 1. Роль физической культуры в общей системе физического воспитания учащихся начальных классов.*
- 2. Задачи и специфика дисциплины.*
- 3. Основные понятия теории и методики физического воспитания, их характеристика.*
- 4. Взаимосвязь теории физического воспитания с другими науками.*

1. Роль физической культуры в общей системе физического воспитания учащихся начальных классов

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

Полноценное развитие детей младшего школьного возраста без активных физкультурных занятий практически невозможно. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. Кроме того, младший школьный возраст считается благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В данном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков.

Занятия физической культурой также способствуют социализации личности школьника, дают возможность развивать и формировать такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, лидерские качества. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.

II, наконец, физкультурная активность и школьный период существенно облегчают решение общеобразовательных задач (правственных, трудовых, эстетических и др.).

2. Задачи и специфика дисциплины

Цель преподавания дисциплины состоит в формировании профессиональной культуры специалиста со средним специальным образованием в предметной области «Основы теории и методики преподавания физической культуры».

Основные задачи преподавания дисциплины:

– сформировать у учащихся систему профессиональных мотивов, ценностей, теоретических и методических знаний, практических умений и навыков в предметной области «Основы теории и методики преподавания физической культуры»;

– создать условия для включения учащихся в активную учебную (в том числе самостоятельную) деятельность.

Изучение данного курса предусматривает тесную взаимосвязь с другими дисциплинами учебного плана: анатомией, физиологией и гигиеной, психологией, педагогикой, физической культурой и здоровьем и др.

В процессе работы следует опираться на научные данные и использовать передовой практический опыт учителей физической культуры.

Учебная работа по основам теории и методики преподавания физической культуры проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме уроков, на которых изучаются основные вопросы теории и методики преподавания физической культуры, анализируется научно-методическая литература, даются направления для самостоятельной работы учащихся.

На теоретических занятиях учащиеся должны ознакомиться с нормативными документами, регламентирующими вопросы организации физического воспитания, примерной документацией по планированию и учету работы по физической культуре в школе.

Практические занятия должны максимально обеспечить подготовку учащихся к будущей профессиональной деятельности учителя начальных классов.

На практических занятиях учащиеся выполняют определенные виды двигательной деятельности (строевые и общеразвивающие упражнения, подвижные игры и др.), проводят фрагменты уроков, трансформируют полученные знания в конкретные практические умения и навыки, овладевают методикой обучения и воспитания младших школьников в области физического воспитания.

Практические занятия по основам теории и методики преподавания физической культуры проводятся как учебные уроки физической культуры и здо-

рочья в школе, при этом даются указания по методике обучения и проводится педагогический анализ учебных занятий и их фрагментов.

Самостоятельная работа учащихся предусматривает изучение программного материала по учебникам, учебным пособиям, дополнительным литературным источникам, а также выполнение практических заданий.

В результате изучения дисциплины учащийся должен *знать на уровне представления*:

- специфику физической культуры как составной части духовной культуры общества;

- роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Знать на уровне понимания:

- содержание учебного материала программы по физической культуре в начальной школе и образовательный стандарт;

- средства физической культуры и спорта;

- особенности проведения уроков на открытом воздухе и в помещении;

- правила безопасного поведения на занятиях, мероприятия по профилактике травматизма;

- методику физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.

Должен уметь:

- применять полученные знания, умения и навыки по методике обучения физическим упражнениям;

- дозировать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей здоровья, физической подготовленности, пола, возраста занимающихся;

- определять с помощью таблиц уровень физической подготовленности и физического развития учащихся;

- оценивать физическое состояние учащихся в ходе учебных занятий;

- обучать основным двигательным действиям, развивать физические качества;

- разрабатывать многовариантные задания для внедрения принципа личностно-ориентированного обучения;

- использовать десятибалльную систему оценки результатов учебной деятельности для осуществления принципа дифференцированного обучения учащихся.

3. Основные понятия теории и методики физической культуры

Понятийный аппарат теории и методики физической культуры отражает добытые наукой и практикой знания о физической культуре – ее социальную значимость, структуру и содержание, формы и закономерности функционирования в обществе и другие специфические стороны физкультурной практики.

Наиболее общие знания о физической культуре, т. е. относящиеся ко всей физкультурной практике, составляют содержание системы основных понятий дисциплины. Именно это обстоятельство определяет исключительную важность освоения учебного материала данной темы будущими специалистами по физической культуре любого профиля.

Планируемым понятием теории и методики физической культуры является – «физическая культура».

Физическая культура – органическая часть культуры общества и личности; основу ее специфического содержания составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.

Физическая культура служит одним из эффективнейших средств всестороннего гармонического развития личности, действенным социальным фактором продвижения человека по пути физического совершенствования.

Физическое воспитание есть вид воспитания, имеющий своим специфическим содержанием обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управление развитием) физических качеств человека.

При осмыслении приведенного определения очень важно уяснить сущность физического воспитания, как организованного процесса управления физическим развитием и физическим образованием человека

Физическое воспитание является частью общей системы воспитания. Оно тесно связано с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Так же как и другие виды воспитания, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач и ему присущи общие признаки педагогического процесса.

Специфической же особенностью физического воспитания является то, что это специализированный процесс, направленный, с одной стороны, на обучение движениям (двигательным действиям), с другой – на воспитание физических качеств.

Обучение движениям и воспитание физических качеств очень тесно взаимосвязаны между собой и составляют органическое единство. Однако они по-разному соотносятся на различных этапах учебно-воспитательного процесса.

Обучение движениям имеет своим содержанием **физическое образование**. Овладевая движениями, имеющими практическое значение для жизни или спортивной деятельности, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические способности, познают закономерности движений своего тела. Кроме этого, в процессе физического воспитания приобретают широкий круг физкультурных и спортивных знаний.

Наряду с понятием «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым терми-

ном пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности.

Физическая подготовленность есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и в сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Различают общую физическую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс физического воспитания, содействующий успеху в конкретном виде деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специальные требования к двигательным способностям человека.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма. Оно характеризуется изменением показателей, которые можно условно разделить на три большие группы: показатели телосложения; показатели развития физических качеств; интегративные показатели здоровья.

Характер физического воспитания, как процесса изменения указанных показателей в течение жизни, зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если знаем эти закономерности и учитываем их при построении педагогического процесса.

Физическое совершенство – оптимальная мера общей физической подготовленности и гармонического физического развития, которая соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности, согласуется с закономерностями всестороннего развития личности и долголетнего сохранения крепкого здоровья.

Физическое совершенство основывается, прежде всего, на таком уровне развития физических возможностей человека, который наилучшим образом отвечает условиям и требованиям жизни общества, требованиям производства, военного дела, общественной жизни и быта. Физическое совершенство не мыслимо без гармонического физического развития, полноценного здоровья, всесторонней двигательной и тесно связанной с ней морально-волевой подготовленности.

Под **физическими упражнениями** понимаются осознанные двигательные действия, специально подобранные и проводимые для решения задач физического воспитания.

Спорт (англ. *sport* – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организо-

ванном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т. е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

4. Взаимосвязь теории физического воспитания с другими науками

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно разделить на две группы:

1. *Дисциплины гуманитарного характера*, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. *Биологические и смежные естественнонаучные дисциплины*, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

1. *Физическое воспитание как социальная система.*
2. *Принципы системы физического воспитания в нашей стране.*
3. *Основные направления системы физического воспитания.*
4. *Задачи физического воспитания учащихся.*

1. Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры.

Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т. е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название *системы*.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры.

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; функции; характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры. Однако неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т. д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи, образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование.

Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей. Различают внешние и внутренние функции.

Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т. д.).

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой.

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни (современный период). Ей присущ конкретно исторический характер. Именно поэтому она выступает и как вид и как тип общественной практики. Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

2. Принципы системы физического воспитания в нашей стране

➤ *Принцип оздоровительной направленности* обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
- врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементом учебно-воспитательного процесса;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

➤ *Принцип всестороннего развития личности* предусматривает выполнение двух основных требований:

- решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием;

– содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

► *Принцип связи с трудовой и оборонной практикой* выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей, «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований:

– содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т. п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь и учебных программах по физическому воспитанию;

– всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека, чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия;

– максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т. е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе.

3. Основные направления системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основных направления в физическом воспитании:

1. Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности.

2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности.

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности.

3. Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют *спортивной тренировкой*.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

4. Задачи физического воспитания учащихся

Направленное использование физической культуры в воспитании детей младшего школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

Оздоровительные задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц 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.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в помещении.

4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эта задача требует, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания. Особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, так как именно в этот период 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 следующие пять групп двигательных умений и навыков:

– умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);

– навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т. д.);

– умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки);

– навыки управления движениями рук и ног, в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);

– умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

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

– условия и правила выполнения физических упражнений;

– влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

– правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

– основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;

– роль физической культуры в семье и т. д.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость повышения физкультурной грамотности школьников; 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 (эстетических, нравственных и т. д.), содействие развитию психических процессов.

Лекция № 2

ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. *Общие методические принципы физического воспитания.*
2. *Специфические принципы физического воспитания.*

В системе образования и воспитания под *принципом* следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установку». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

В системе образования и воспитания имеют место общие педагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде *общих методических принципов* и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно, на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов, в практике физического воспитания имеют место *специфические принципы*, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

1. Общие методические принципы

Общие методические принципы – это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания.

➤ *Принцип научности*

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Принцип требует от учителя систематического обновления содержания своей теоретической под-

готовленности. Именно поэтому данный принцип рассматривается как принцип оценивания качества учебного процесса, опирающегося на закономерности усвоения учебного материала.

Реализуя принцип научности, необходимо придерживаться следующих правил:

1. При отборе учебного материала использовать науку как источник современной системы понятий и фактов. Учитывать рост объема научной информации, ее постоянное обновление. Это потребует от учителя умения оценивать новые идеи, явления и применять их в своей деятельности, потребует обосновывать каждое свое требование соответствующими закономерностями.

2. Предупреждать излишнее упрощение, тем более искажение научных положений.

3. Последовательно вводить в учебный процесс методы исследования. Осуществлять это по двум направлениям: во-первых, использование учителем экспериментов, наблюдений, тестирования как инструментов совершенствования методики обучения; во-вторых, формирование у детей умений анализировать, синтезировать, сравнивать изучаемый материал как способ развития их интеллекта. В перспективе методы обучения должны сближаться с методами науки.

4. Использовать в речи только официально принятую в науке терминологию. Это создаст у детей правильное представление о понятийном аппарате науки, облегчит освоение учебного материала как в организованных занятиях, так и самостоятельно.

➤ *Принцип сознательности и активности*

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой ее является предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности.

В процессе физического воспитания прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом. Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые сти-

мулы, побуждающие их годами уделять время для занятий и мобилизовать для них свою энергию.

Для успеха физического воспитания важна также сознательная деятельность занимающихся в процессе решения каждой, поставленной преподавателем задачи. При постановке каждого конкретного требования, надо, по возможности, доводить до сознания занимающихся их значение.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

Из данного принципа вытекают следующие требования:

1. Постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися.
2. Сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе.
3. Осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни.
4. Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

Повышению сознательности и активности способствует применение учителем специальных методических приемов контроля и оценки действий занимающихся, направление их внимания на анализ выполнения движений, обучение их самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений, иллюстрации заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям, мысленного воспроизведения разучиваемых движений, беседы по разбору техники.

➤ *Принцип наглядности*

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность (демонстрация движений в целом и по частям, ориентиры, наглядные пособия, учебные видеофильмы и др.) содействует, главным образом, уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Двигательная наглядность является наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение исключительно велико, особенно при освоении сложнейших движений. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она, наряду с уточнением движений в пространстве и во времени, обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил.

➤ *Принцип доступности и индивидуализации*

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной физической нагрузки и определена мера доступности заданий.

Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении.

Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

1) обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;

2) исключить негативные, вредные последствия для организма человека, чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

➤ *Принцип систематичности и последовательности*

Весь учебный материал преподносится учащимся в определенной последовательности и определенном объеме. В этом отношении большое значение имеет учебная программа. Материал программы изучается систематически. Новый материал увязывается с пройденным, постепенно расширяются и углубляются знания, умения, навыки. Систематичность при обучении достигается правильным планированием учебного процесса.

При прохождении программного материала вначале изучаются менее сложные виды упражнений, затем более сложные.

В отдельных видах упражнений также соблюдается принцип систематичности и последовательности. От простых, элементарных упражнений постепенно переходят к более сложным.

Важным также является систематическое нарастание нагрузки как в отдельно взятом уроке, так и от урока к уроку. Это приводит к лучшим результатам в физическом развитии детей. Постепенное нарастание нагрузки является непременным условием предупреждения травм.

При обучении отдельным упражнениям вначале создаются облегченные условия, потом условия постепенно усложняются (например, вначале пере-

движение на лыжах по ровной местности, далее по умеренно пересеченной и т. д.).

2. Специфические принципы физического воспитания

➤ Принцип непрерывности процесса физического воспитания

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними, с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

➤ Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Опирируя различными вариантами отдыха между занятиями (ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью.

Ординарный (полный) отдых – обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

Жесткий (неполный) отдых – предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне более или менее значительного недовосстановления работоспособности занимающихся.

Суперкомпенсаторный отдых – обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет в очередном занятии выполнить более значительную, чем в предыдущем, нагрузку.

При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств, в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

➤ *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению двигательных и, связанных с ними, психических функций у занимающихся – повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, лежат приспособительные (адаптационные) функциональные перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по своей величине (интенсивности или длительности) те, к которым организм приспособился. Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо, при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма.

Для совершенствования двигательных действий, в процессе обучения, характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т. д.).

В основе совершенствования двигательных навыков лежит процесс образования различных функциональных систем, соответствующих каждый раз требованиям меняющихся условий осуществления навыков. Следовательно, основным условием для образования этих систем должно быть систематическое изменение и усложнение требований и заданий по повышению изученных двигательных действий.

Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное, постепенное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

➤ *Принцип циклического построения занятий*

Процесс физического воспитания это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов образующих циклы. В соответствии с этим различают 3 вида циклов: микроциклы (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; мезоциклы (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств; макроциклы (годичные), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

➤ *Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания*

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

Лекция № 3

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Средства физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.

1. Средства физического воспитания

В практике физического воспитания используется комплекс разнообразных средств, обеспечивающий всестороннее гармоническое развитие человека и удовлетворяющий потребность человека в его двигательной активности. К числу таких средств относят системно применяющиеся *физические упражнения* (основное средство физического воспитания), *естественные силы природы и гигиенические факторы* (дополнительные средства физического воспитания).

Физические упражнения (подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, спорт) в практическом выполнении всегда конкретны, они включают в себе определенный смысл и осуществляются сознательно в нужных для человека целях. Физические упражнения содействуют укреплению здоровья, физическому развитию человека, способствуют формированию двигательных умений и навыков, развивают формы телосложения. Воздействие физических упражнений на организм человека различно и зависит от того, как и с какой целью выполняется то или иное упражнение, в каких условиях среды оно осуществляется, какова подготовка и состояние здоровья занимающихся.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) являются широко доступным средством укрепления здоровья и закаливания организма. В практике физического воспитания естественно-средовые факторы используются в сочетании с физическими упражнениями, т.к. это позволяет в определенной степени оптимизировать воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиенические факторы (режим повседневной деятельности, отдыха, сна, питания, гигиенические условия окружающей среды, личная гигиена) играют большую роль в укреплении здоровья и повышения работоспособности.

Остановимся подробнее на основном средстве физического воспитания.

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Эти два

значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том, как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют *характерные признаки*.

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т. е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать высшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

Содержание физических упражнений обуславливает прежде всего их оздоровительное значение. Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывают лечебный эффект.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно неопределимо в настоящее время в связи с увеличением числа заболеваний сердечно-сосудистыми болезнями, гипертонией, неврозами и др. Чтобы избежать всего этого, необходимо систематически выполнять физические упражнения. В этом поистине и состоит оздоровительная сущность физических упражнений.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях, увеличивают мышечную массу, в других случаях – уменьшают. За счет изменений происходящих в мышцах, происходит перераспределение жировой массы в мышечную. Мышцы становятся эластичными, более работоспособными. Формы тела совершенствуются, приобретают красивые очертания.

В конечном итоге, все это приводит к оптимизации физического состояния человека. Улучшается его самочувствие, увеличивается творческая активность, функционирование различных систем организма осуществляется на лучшем качественном уровне.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что естественно может улучшить физическое развитие и физическую подготовленность человека, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, совершенствуя качество выносливость, воспитывается не только способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуется сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Улучшение показателей здоровья наблюдается и в тех случаях, когда не преследуется цель воспитания каких-либо физических качеств или совершенствования тех или иных систем организма человека. Ежедневное выполнение элементарного комплекса физических упражнений гигиенической гимнастики в сочетании с процедурами закаливания позволяет поддерживать здоровье, улучшать самочувствие и психические процессы.

Таким образом, оздоровительное значение физических упражнений неопределимо. При правильном подборе физических упражнений и целесообразной методике с учетом возраста, пола, физического развития и физической подготовленности можно существенно повысить уровень здоровья человека. Причем, при соответствующих условиях они имеют общее оздоровительное, а в отдельных случаях и специфическое значение.

Содержание физических упражнений обуславливает также их образовательную роль. С помощью физических упражнений приобретает способность лучше владеть своим телом, человек становится более ловким. Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные. Занимающиеся должны знать и понимать назначение физической культуры и спорта в нашем обществе, в той или иной мере разбираться в технике изучаемых двигательных действий, как воздействуют физические упражнения на совершенствование физических качеств, поддержание и укрепление

здоровья. Немаловажное значение в приобретении разнообразных физкультурных знаний имеет знание гигиенических навыков в повседневной жизни человека. Как они в сочетании с занятиями физическими упражнениями оптимизируют психическое состояние человека.

Содержание физических упражнений обуславливает их влияние на личность. Выполнение физических упражнений часто требует проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера, такие как смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и другие.

Неоценима роль физических упражнений при воспитании морально-волевых и нравственных качеств человека. Выполнение любого физического упражнения связано с затратой мышечных и психических сил человека. Умение проявить волю, настойчивость, терпение во время выполнения физических упражнений воспитывается не сразу, а постепенно и требует систематической работы. Только упорный труд дает возможность формировать и совершенствовать волевые качества.

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно, единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу, эти и многие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Нравственное воспитание должно пронизывать всю практику физического воспитания в системе образования и воспитания, поскольку от последовательного решения задач по формированию этических норм и навыков поведения в решающей мере зависит конечный общественно полезный эффект любого вида воспитания.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для педагога физического воспитания умение всесторонне оценивать содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функци-

онирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом.

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т. е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

К *пространственным характеристикам* техники физических упражнений относятся положение тела и траектория (путь) движения частей тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;

- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений.

В самой траектории движения выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т. д.) или внешними ориентирами (метание через веревку). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т. д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют размашистыми, движения с малой величиной пути – медкими.

К *временным характеристикам* относятся длительность и темп движений.

Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени (например, темп ходьбы – 120-140 шагов в мин и др.). Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики. Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики. Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на внутренние и внешние.

К внутренним силам относятся:

– активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;

– пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц;

– реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

– сила тяжести собственного тела;

– силы реакции опоры;

– силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика. Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

2. Методы физического воспитания

Методы физического воспитания – это способы использования средств физического воспитания для решения его задач. Они основаны на использовании либо непосредственно чувственного восприятия (наглядности), либо слова, либо практической деятельности. В связи с этим, в процессе физиче-

ского воспитания используются три группы методов: *словесные, наглядные, практические.*

➤ *Словесные методы.* Их особенностью является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка. Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды. Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями.

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением. В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения. Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения. В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

Рассказ – наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.

Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.

Беседа – способствует узнать мысли и соображения учащихся, повысить активность и оценить выполненную работу.

Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.

Распоряжение – словесное указание, которое не имеет определенной формы, но связано с выполнением упражнений или других действий учащихся. Все распоряжения педагога должны быть ясными и четкими.

Команда – распоряжение, которое имеет определенную форму, установленный порядок его произношения и совершенно точное содержание. Каждая команда является сигналом к выполнению или прекращению действия. Команды подаются громко и отчетливо, выделяя предварительную и исполнительную части. Предварительная команда подается слегка протяжно, исполнительная – отрывисто и энергично после небольшой паузы, например: «Напра-ВО!». Есть команды только исполнительные, например: «СМИРНО!». По предварительной команде учащиеся должны приготовиться к выполнению задания, а по исполнительной – выполнить его. Вместо предварительной команды иногда добавляют слова: «внимание», «класс» и др., например: «Класс – СМирно!».

Указания применяются при выполнении упражнений («Выше голову», «Наклоните туловище», «Спину держите прямее» и др.). Указания могут относиться ко всем учащимся, к одной из групп или к одному ученику. Своевременные, уместные указания помогут лучшему выполнению упражнений.

Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.

Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

► *Наглядные методы*. Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям. В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действительно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая учеников в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

- натуральной наглядности;
- опосредствованной наглядности;
- образной наглядности.

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы: готовность ребенка к подражанию; полнота представлений об объекте подражания; интерес к двигательному действию; желание и стремление выполнить наблюдаемое действие.

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе. Наряду с достаточно полной содержательной

стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию). Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать учеников в следующих случаях:

– педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки;

– снять страх у занимающихся перед выполняемым действием;

– показать существенные ошибки;

– когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно.

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

– отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить, когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации;

– проверка состояния демонстрируемых средств;

– необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание;

– контролировать четкость восприятия действия занимающимися;

– формулировать выводы (желательно самими учениками).

Виды опосредованной наглядности:

– рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников;

– предметно-модельная (муляжи, модели) – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе;

– кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе;

– световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т. д.).

➤ *Практические методы* связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий. К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям.

2. Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

Метод целостного разучивания упражнения применяется:

– если действие просто для исполнения;

– когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры;

– применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию (т. е. он следует за методом разучивания по частям);

– при опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

Метод разучивания по частям используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы. При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает поэтому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект. Однако следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения. Необходимо также помнить, что нецелесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

К методам, способствующим развитию двигательных качеств в начальной школе, относят игровой и соревновательный.

Для *игрового метода* характерны: сюжетность действий; разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры; возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки. Данные факты следует учитывать при работе с младшими школьниками. Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях. Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию. Однако необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чрезмерное честолюбие и т. п.

Лекция № 4

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1. *Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.*
2. *Основы формирования двигательного навыка.*
3. *Структура процесса обучения и особенности его этапов.*

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – *физическое образование*, под которым понимается системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве «общеразвивающих» упражнений для управления физическим развитием. И, наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия, вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга, главным образом, степенью их освоенности, т. е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения.

Под *двигательным умением* понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физическому воспитанию должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т. е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения, в результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное автоматизированный характер управления движением.

Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловыe компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия. Так, занимающиеся сосредотачивают свое внимание во время бега в основном на контроле за скоростью; при передвижении на лыжах – на изменении рельефа местности, темпе прохождения дистанции и усилий при отталкивании; при метаниях – на выполнении мощного финального усилия, т. е. на решающих компонентах в достижении высокой эффективности действия.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от: двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения); возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые); координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения); профессионального мастерства учителя; уровня мотивации, сознательности, активности обучающегося и др.

2. Основы формирования двигательного навыка

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогиче-

скими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности:

➤ *Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.* Мотивация – совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Учитель, приступая к обучению своих учеников, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желанья приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

➤ *Формирование знаний о значности двигательного действия.* Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий называются основными опорными точками (ООТ).

➤ *Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.* Эти представления должны включать:

- зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т. д.;
- двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводных упражнений.

➤ *Освоение изучаемого двигательного действия в целом.* К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т. е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, т. к. любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следует анализ и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения движений с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи, устранение допущенных ошибок, с тем чтобы качественнее и быстрее осваивать движения.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма переходит в двигательный навык.

3. Структура процесса обучения и особенности его этапов

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. *Этап начального разучивания.* Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

– сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;

– создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;

– добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

– предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате прослушивания объяснения упражнения учителем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения и условия, облегчающие выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т. е. имеющие массовый

характер) следующие двигательные ошибки: лишние, ненужные движения; искажение движения по амплитуде и направлению; нарушение ритма двигательного действия; закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать обучаемому на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие, в частности контрастные, задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: степени сложности техники изучаемого действия; уровня подготовленности занимающихся; индивидуальных особенностей занимающихся; возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. *Этап углубленного разучивания.* Цель – сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

– уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники;

– добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;

– устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

– применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия;

– применяются подводящие упражнения, которые готовят к освоению основного действия путем его целостной имитации, либо частичного воспроиз-

ведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения;

– длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: цели и задачи упражнения; структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; дозирование упражнений; контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. *Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.* Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

– добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;

– довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;

– добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.).

– обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Лекция № 5
ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. *Сила.*
2. *Быстрота.*
3. *Гибкость.*
4. *Выносливость.*
5. *Координационные способности.*

1. Сила

Сила – это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Развитие силы у детей младшего школьного возраста осуществляется методом повторных упражнений. Суть его состоит в повторении различных по величине усилий в каком-либо из трех режимов напряжения мышц: динамическом (преодолевающем, уступающем), статическом и смешанном. Например, подтягивание – преодолевающий режим, опускание в вис – уступающий, вис на согнутых руках – статический. Подтягивание с трех-пятисекундной остановкой во время опускания – пример смешанного режима работы.

Наиболее сложным в методике совершенствования силовых возможностей школьников является правильный выбор величины отягощения. Существует несколько методических приемов, позволяющих путем варьирования величины отягощения и количества повторений добиваться лучших результатов в развитии силовых возможностей.

Метод стандартно-повторяющегося отягощения. Устанавливается какая-либо величина отягощения, например 70% от максимальной силы, и упражнения выполняются заданное количество раз или «до отказа». Существует несколько способов расчета нужной величины отягощения для развития силы. В школьных условиях наиболее приемлем способ, позволяющий рассчитывать величину отягощения не в килограммах, а в достижимом количестве повторений заданного упражнения. При этом может быть использована следующая рабочая дозировка величины отягощения: малое отягощение – максимально возможное количество повторений упражнения составляет 8-12 раз, среднее отягощение – 5-7 раз, большое отягощение – 2-4 раза, предельное отягощение – 1-2 раза.

Суть метода стандартно-повторяющегося отягощения состоит в том, что от урока к уроку по мере роста силовых возможностей учащихся количество повторений заданного упражнения постепенно увеличивается. После того как возросшая сила позволит ученикам выполнить упражнение более 8 раз подряд, величина внешнего отягощения или исходное положение упражнения изменяется так, чтобы максимально возможное количество повторений вновь снизилось до уровня, позволяющего развивать абсолютную силу (2-7 повторений в серии).

На начальном этапе развития силовых возможностей в младшем школьном возрасте предпочтение следует отдавать упражнениям с большим и средним отягощениями. Большие отягощения используются только в висах и упорах (подтягивание, отжимание), но ни в коем случае не в положении стоя, т. к. они могут деформировать скелет, вызвать преждевременное окостенение ростовых зон хряща в длинных костях тела.

Метод прогрессивно изменяющегося отягощения. Учащимся предлагается последовательно выполнить несколько силовых упражнений с различными отягощениями. Например, сначала с малым, затем со средним, а в заключение с большим. Возможны различные варианты этого метода, связанные с последовательностью увеличения величины отягощения, различными соотношениями в числе подходов и порядке следования отягощений в этих подходах. Все эти варианты существенно не влияют на результаты развития абсолютной силы, а лишь придают различные оттенки развиваемой силе и способствуют эмоциональной окраске занятий по силовой подготовке учащихся. В целом здесь следует учитывать, что только при увеличении массы отягощения и быстроты перемещения груза (а не количества повторений упражнения) увеличивается степень напряжения, а следовательно, и эффективность развития абсолютной силы.

2. Быстрога

Быстрога – это способность совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три относительно независимые друг от друга элементарные формы проявления качества быстроты. Это быстрога (время) двигательной реакции (старт и другие виды быстрого реагирования), быстрога отдельных движений (бросок, удар и т. п.) и быстрога выполнения нескольких движений или целостных двигательных актов (бег, плавание и др.). Последнюю форму проявления быстроты иногда называют скоростной выносливостью, понимая под этим умение поддерживать высокую скорость на коротких отрезках дистанции (ходьба, бег и т. п.) или умение в процессе относительно длительных игр и физических упражнений многократно выполнять быстрые движения.

Скоростные способности человека настолько специфичны, что даже в элементарных формах быстроты перенос качественных особенностей проис-

ходит лишь в координационно сходных движениях. Так, улучшение результатов в беге никак не отражается на результатах в плавании и т. п. Поэтому быстрота может развиваться не вообще, а лишь в определенных движениях, в конкретном двигательном навыке. При этом изменения, происходящие в центральной нервной системе и периферическом нервно-мышечном аппарате в связи с развитием быстроты, всегда обусловлены конкретной системой динамического стереотипа, связанного с выполнением определенного движения или действия. Отсюда методика развития различных видов быстроты имеет свои специфические особенности, которые определяются особенностями изучаемых или совершенствуемых движений.

Подбор средств для развития качества быстроты проходит главным образом по методу сопряженного воздействия. Этот способ позволяет подобрать специальные упражнения для развития быстроты в связи с изучаемым двигательным действием (ходьбой, плаванием, бегом и т. п.). Наряду с методом сопряженного воздействия используется метод направленного воздействия, позволяющий подобрать упражнения для целенаправленного развития быстроты двигательной реакции или быстроты движений, обеспечиваемых различными группами мышц безотносительно к изучаемому двигательному действию. Подобранные таким образом упражнения способствуют развитию быстроты реакции или быстроты движений отдельных звеньев и частей тела ребенка, которые являются отстающими, но требуют своего развития в связи с изучением новых двигательных действий или необходимы для всесторонней физической подготовки ученика.

В процессе развития качества быстроты широко используются не только средства, которые оказывают избирательное, локальное воздействие на организм школьника, но и средства, способствующие разностороннему развитию этого качества, например, подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствия и т. п.

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения.

Упражнения для развития быстроты, выполняемые с максимальной скоростью, применяются на уроке в относительно небольшом объеме. Если в повторных попытках в упражнениях на быстроту скорость снижается, то работу над развитием быстроты нужно прекратить, так как происходит уже развитие выносливости, а не быстроты. Обычно продолжительность выполнения упражнений на быстроту не превышает 5–10 секунд. Движения следует выполнять с предельным усилием, стремясь как можно быстрее добиться максимальной скорости. При повторном выполнении упражнений целесообразны короткие интервалы отдыха. Однако они не должны быть постоянными, их следует варьировать. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых в виде статических усилий с последующим произвольным расслаблением.

Приспособление к нагрузкам идет постепенно. Это требует повторения нагрузок, чтобы в организме произошли необходимые адаптационные перестройки, позволяющие ему эффективно приспосабливаться к новым, более высоким нагрузкам. Таким образом, нагрузка должна повышаться постепенно, до достижения занимающимися запланированного результата, например заданного уровня развития быстроты. Оптимальная динамика нагрузок будет определяться, с одной стороны, направленностью нагрузки, с другой – приспособительными возможностями организма занимающихся (возрастом, полом, состоянием тренированности, сенситивностью возрастного периода).

Применительно к физическому воспитанию младших школьников в течение учебного года считается целесообразным ступенчатое повышение нагрузок, примерно через 2-4 урока, когда организм адаптируется к предложенной нагрузке.

3. Гибкость

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Поэтому максимальная амплитуда движений служит мерой определения гибкости, различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость – это такая максимальная амплитуда движений, которую человек может проявить самостоятельно, без посторонней помощи, используя только силу своих мышц, в то время как пассивная гибкость проявляется с помощью внешних сил, создаваемых партнером, снарядом, отягощением и т. п.

Различают следующие виды упражнений для развития гибкости:

– динамические без отягощений (маховые, рывковые, пружинистые с партнером);

– статические (с самозахватами, с партнером, на снарядах).

Различные виды растягивающих упражнений по-разному влияют на улучшение активной и пассивной гибкости. Динамические упражнения совершенствуют активную гибкость, статические упражнения и упражнения с партнером – пассивную.

Упражнения на гибкость следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду, вначале в медленном темпе, затем быстрее. Особенно важно соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях с партнером.

Для достижения большей амплитуды полезно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги подвешенного мяча и т. п.).

Нагрузка в упражнениях на гибкость определяется числом повторений, необходимых для достижения в данном занятии предельной амплитуды движений. В динамических упражнениях это достигается благодаря увеличению количества повторений движения до 20 раз, в статических – за счет увеличения времени выдержек до 46 и более секунд.

Число повторений упражнений должно возрастать постепенно: от 8-10 на первом занятии до 20-30 в конце 2-го месяца.

Темп выполнения упражнений для развития активной гибкости составляет в среднем одно повторение в секунду. Для развития пассивной гибкости темп выполнения упражнений несколько ниже. Упражнения для развития пассивной гибкости и статические упражнения целесообразно применять тогда, когда с возрастом существенно возрастает масса мышц и связочному аппарату будет меньше угрожать деформация (с IV класса).

Для развития гибкости у школьников наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны и т. п.

Особенно полезны эти движения с опорой о снаряд и с помощью партнера.

При малой подвижности предпочтение следует отдавать динамическим упражнениям, так как они наряду с растягиванием «тормозящих» мышц способствуют развитию силы их антагонистов, благодаря укреплению которых и происходит увеличение амплитуды движений. В этом случае целесообразно также использовать и смешанные (динамико-статические) упражнения, которые по эффективности очень близки к динамическим.

Если у младших школьников недостаточно развита пассивная подвижность, то полезно давать им больше статических упражнений, которые в наибольшей мере повышают растяжимость мышц, ограничивающих размах движений. Однако и здесь наряду со статическими целесообразно применять смешанные упражнения.

Упражнения на гибкость целесообразно проводить в конце основной или в заключительной части занятий. В этих условиях им предшествует разносторонняя разминка. Комплекс упражнений на гибкость лучше начинать с упражнений для развития активной гибкости или очень осторожных пассивных упражнений на гибкость.

Предел в амплитуде движений легко ощущается учащимися. Но этим еще не определяется предел в дозировке, так как некоторое время можно выполнять упражнения на уровне максимальной амплитуды, хотя вскоре это приводит к возникновению болевых ощущений.

Чтобы достичь большой подвижности, нужны ежедневные упражнения. Поэтому, кроме уроков физической культуры, рекомендуется включать упражнения на гибкость в другие формы физического воспитания школьников, в частности в ежедневную утреннюю гимнастику.

Оптimum развития гибкости определяется величиной, которая должна несколько превосходить максимальную амплитуду движений в изучаемых двигательных умениях и навыках. После достижения необходимой величины гибкости количество упражнений на гибкость следует уменьшить, при этом сохранив достигнутую амплитуду движений. Если же не соблюдать это условие, то гиб-

кость у детей быстро уменьшится. Уже после недельного перерыва в занятиях гибкость начинает снижаться и быстро достигает исходных величин.

4. Выносливость

Выносливостью называют способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Различают два вида выносливости – *общую и специальную*. Общая выносливость характеризуется способностью к длительному выполнению работы умеренной интенсивности, включающей функционирование большей части мышц организма (бег, ходьба на лыжах и т. п.).

Общую выносливость связывают с резервами физического здоровья человека, которые способны противодействовать развитию болезненных процессов в организме или компенсировать их. Так, у людей с низким уровнем общей выносливости чаще наблюдается склонность к таким распространенным заболеваниям, как гипертония, атеросклероз, диабет и др. У людей с хорошим развитием общей выносливости значительно реже наблюдаются случаи заболевания сердечно-сосудистой системы и злокачественных новообразований. Достаточно высокий уровень развития общей выносливости способствует хорошей устойчивости организма к утомлению как при физической, так и при умственной работе.

Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называют *специальной*. Принципиальная разница между общей и специальной выносливостью заключается в особенностях нервно-мышечного регулирования и энергообеспечения организма при различных видах двигательной деятельности. Так, выносливость к бегу на короткие дистанции, выполнению гимнастических комбинаций или локальных упражнений (отжимание, приседания) называют специальной выносливостью спринтера, гимнаста, скоростной или силовой выносливостью. Специальная выносливость зависит от техники владения двигательным действием, уровня развития других двигательных качеств (например, силы), возможностей нервно-мышечного аппарата и скорости расходования ресурсов внутримышечных источников энергии. В отличие от нее общая выносливость преимущественно зависит от функциональных возможностей вегетативных систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Чем ниже интенсивность (скорость, темп, величина отягощения) работы, тем менее результат в ней зависит от степени совершенства двигательного навыка и более – от вегетативных (аэробных) возможностей организма.

В большинстве случаев, понижая или увеличивая интенсивность работы в том или ином виде двигательной деятельности, мы тем самым определяем возможную длительность работы и развёртывание механизмов, обеспечивающих проявление общей или специальной выносливости. Таким образом, с по-

мощью одного и того же упражнения, например бега, но с разной методической обусловленностью его выполнения добиваются развития в одном случае общей, в другом – специальной выносливости. Правда, это условие относится к упражнениям общего воздействия. Что же касается локальных упражнений, то они, как правило, являются средством совершенствования специальных видов выносливости. Общая и специальная выносливость мало зависят друг от друга. Однако работу, связанную с развитием общей выносливости, следует планировать во времени раньше, чем развитие специальной выносливости. Средством воспитания общей выносливости являются такие упражнения, которые позволяют достичь высоких величин сердечной и дыхательной производительности организма. При этом стараются использовать двигательные действия, требующие участия возможно большего числа мышц организма ребенка. В связи с этим ходьба на лыжах будет предпочтительнее бега или подвижных игр. Нагрузка в упражнениях, способствующих развитию общей выносливости, регулируется изменением продолжительности и интенсивности их выполнения, а также изменением продолжительности и характером отдыха при повторных заданиях.

При развитии общей выносливости у младших школьников преимущество отдается методу непрерывного упражнения, которое может выполняться в равномерном и переменном темпах. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения составляет 2–5 мин (время, необходимое для развертывания дыхательных процессов). Поэтому часто практикуемый в школе малопродолжительный бег в подготовительной части урока (меньше 2 мин) мало эффективен для развития общей выносливости.

При развитии общей выносливости большое место отводится обучению правильному дыханию. Прежде всего детей учат во время передвижения дышать глубоко и ритмично, включая так называемое диафрагмальное дыхание, делать полный и интенсивный сознательно форсированный выдох. Обычно вдох длится несколько дольше выдоха. Целесообразно во время продолжительного бега дышать в ритме шагов: 3-4 шага – вдох, 2-3 шага – выдох.

Средства для развития специальной выносливости определяются видом и характером специфической выносливости. При этом методика их применения строится так, чтобы вызвать значительное утомление нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего выполнение задания.

При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет 20–50% от максимальной силы, а само упражнение выполняется в среднем темпе до полного утомления («до отказа»), хотя работа не до полного утомления также дает достаточно хорошие результаты. Нагрузка (масса отягощения) в сериях повторно выполненных упражнений подбирается так, чтобы до выраженных признаков утомления ученик смог повторить упражнение не менее 15-30 раз.

Упражнения для развития силовой выносливости проводятся, как правило, во второй половине основной части уроков гимнастики. Продолжительность выполнения упражнений на станциях составляет 25–30 секунд, комплекс повторяется 1-2 раза по кругу. Между каждым повторением комплекса отдых должен составлять не менее 2–3 мин. Его следует заполнять упражнениями на расслабление. Для развития силовой выносливости можно воспользоваться упражнениями, рекомендованными для развития силы, снижая величину отягощения так, чтобы учащиеся могли повторить упражнение не менее 15-20 раз.

5. Координационные способности

Среди физических качеств, которые необходимо развивать у детей в процессе физического воспитания, координационные способности (КС) занимают особое место. Если все другие физические качества обеспечивают ребенку возможность выполнять упражнения с необходимой скоростью, мощностью, силой, высокой работоспособностью, то координационные способности позволяют выполнять эти движения с большой точностью по амплитуде, направлению, темпу, развиваемым усилиям и другим характеристикам. Координационные способности помогают ребенку точнее согласовывать свои движения, действия с условиями учебного задания, игры или эстафеты и внешними условиями осуществления двигательной деятельности (передвижение по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий и т. п.).

Таким образом, *координационные способности* представляют собой специфические сенсомоторные свойства организма, обеспечивающие ему возможность тонко регулировать свои взаимоотношения с внешним миром посредством двигательной деятельности. Высокий уровень развития КС позволяет не только достигать высокой точности движений, но и значительно легче овладевать большим количеством движений, необходимых человеку в бытовой, трудовой и спортивной деятельности.

К основным *разновидностям координационных способностей* относятся:

- *точность* (правильность) принятия заданных положений, поз и выполнения отдельных движений (руками, ногами, туловищем), а также целостных циклических упражнений (ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание и т. п.) и ациклических действий (прыжки, метания, акробатические упражнения и т. п.);
- *ориентировка в пространстве* в меняющихся условиях конкретной двигательной деятельности (подвижные игры, танцы, полосы препятствий, передвижения по пересеченной местности и т. п.);
- *равновесие* при статических положениях тела (статическое) или по ходу выполнения движений (динамическое), а также при балансировании предметами.

Проявление этих основных координационных способностей обуславливается степенью развития чувствительности ребенка, тонкостью его двигатель-

ных ощущений и восприятий, развитием органов равновесия, способностью к напряжению и расслаблению мышц (внутримышечной и межмышечной координациям), а также комплексом элементарных (частных) координационных способностей к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию, оценке движений, чувством ритма и т. п.

Координационные способности тесно связаны с другими физическими качествами: быстротой, когда необходимо решить какую-либо двигательную задачу в условиях дефицита времени; скоростно-силовыми качествами, когда нужно, например, точно бросить набивной мяч или прыгнуть в заданную точку; выносливостью, когда требуется длительное время осуществлять сложную по координации двигательную деятельность.

При направленном развитии точности движений рук и ног используются упражнения на точность воспроизведения пространственных и временных параметров движений. С этой целью широко используются разнообразные общеразвивающие упражнения, выполняемые в подготовительной части урока. Разнообразие общеразвивающих упражнений уже само по себе обеспечивает новизну, необычность, трудность выполнения движений и тем самым их направленность на развитие координационных способностей. Главное требование, которое должен соблюдать учитель при развитии точности движений, – это предельно сходное воспроизведение заданных параметров движений по амплитуде, направлению, траектории, длительности, темпу и другим характеристикам. В упражнениях на точность следует столько раз повторять движение или заданное положение, сколько необходимо, чтобы все ученики класса правильно выполняли задание. Так как общеразвивающие упражнения не сопровождаются большой физической нагрузкой, это условие легко выполнимо на уроках в младших классах.

Однако не следует злоупотреблять излишним количеством повторений. Если у детей плохо получается задание, не нужно спешить, лучше подождать до следующего урока. Обычно каждое новое общеразвивающее упражнение повторяется не более 10-12 раз подряд. Очень важно здесь добиваться точного исходного положения (стоя, сидя, лежа), обозначения конечных точек амплитуды движений, правильных положений рук или ног в движении. Необходимо следить за осанкой детей, правильным дыханием.

Лекция № 6
УРОК – ОСНОВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛЕ

1. *Значение урока физической культуры и требования, предъявляемые к нему.*
2. *Содержание и структура урока физической культуры.*
3. *Типы уроков физической культуры.*
4. *Методы организации деятельности учащихся на уроке.*
5. *Физическая нагрузка. Плотность урока.*

1. Значение урока физической культуры и требования, предъявляемые к нему

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы работы по физическому воспитанию) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.) Относительно всех других форм физического воспитания учащихся урок физической культуры имеет следующие преимущества:

- является самой массовой формой организации систематических занятий школьников физическими упражнениями;
- проводится на основе научно обоснованной программы физического воспитания, рассчитанной на длительный срок обучения;
- осуществляется под руководством педагогов по физической культуре с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- способствует направленному развитию и физической подготовке учащихся, оптимизации их физического состояния.

Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это требует соблюдения ряда *требований к организации и проведению уроков*. К основным из них относятся следующие:

1. *Четкость постановки целей и задач.* Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке учитель обеспечивает не только овладение двигательными

ми умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т. д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, – не более 2-3 задач.

2. *Соответствие состава, учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Внепрограммный материал может использоваться лишь с целью индивидуализации обучения.*

3. *Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактических целей и задач урока.* Ни одна дидактическая цель или задача не могут быть успешно решены без заранее обдуманного отбора учебного материала с учетом конкретных особенностей темы, с одной стороны, и достигнутого уровня подготовленности, возрастно-половых особенностей учащихся, с другой.

4. *Тесная связь уроков с предыдущими и последующими.* Каждый урок имеет преемственную связь по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.

5. *Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.* Учебный процесс становится эффективным только при условии учета индивидуальных особенностей занимающихся и учебного материала.

6. *Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения.* Разнообразие содержания, методики и процессуального обеспечения урока способствует формированию интереса у учащихся к занятиям физическими упражнениями и побуждает их к активной деятельности.

7. *Обеспечение травмобезопасности урока.* Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что его специфическим содержанием является разнообразная двигательная деятельность. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся (ушибы, вывихи, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание, уделяемое упражнениям с повышенной травмоопасностью, позволяют исключить травмирование на уроках.

8. *Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся.* На каждом уроке обеспечивается оперативное управление деятельностью учащихся. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

2. Содержание и структура урока физической культуры

Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок. В начале нагрузки организм преодолевает инерцию покоя за счет постепенного повышения функциональной работоспособности своих органов и систем. Это называется фазой «вработывания», которая соответствует подготовительной части урока. Затем достигнутый уровень функциональной работоспособности определенное время сохраняется с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения. Это называется фазой «устойчивой работоспособности», которая соответствует основной части урока. По мере расходования функциональных резервов рабочих органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой «истощения» или «утомления», которая соответствует заключительной части урока.

1. *Подготовительная часть урока.* Основная цель подготовительной части – подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи:

- обеспечить первоначальную организацию занимающихся и их психическую настройку на занятие;
- активизировать внимание и повысить эмоциональное состояние занимающихся;
- обеспечить общую функциональную готовность организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);
- обеспечить специальную готовность к первому виду упражнений основной части урока (подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока).

В подготовительную часть урока включают игровые задания (2–3 мин) для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот» и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении, комплекс общеразвивающих упражнений.

Упражнения с высокой интенсивностью не включаются в подготовительную часть, так как могут снизить работоспособность занимающихся.

В комплекс средств для разминки включают упражнения с поочередным воздействием на основные группы мышц и постепенным возрастанием нагрузки.

Проводя уроки с одним и тем же классом, следует стремиться разнообразить упражнения в подготовительной части, всегда включать в ее содержание

элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления на каждом уроке нескольких общеразвивающих упражнений, изменения исходных положений; выполнения упражнений преимущественно с большой амплитудой и в разных направлениях и плоскостях, под счет и самостоятельно без счета – по заданию; применения упражнений с набивными мячами, гимнастическими палками и др.; применения различных построений.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–12 минут и зависит от продолжительности урока, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. *Основная часть урока.* Цель основной части – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала, преподавателю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями, с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от его продолжительности, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста занимающихся и др. Обычно она длится 26–28 минут.

3. *Заключительная часть урока.* Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

– снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление);

– регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

– подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть, дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках);

– сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Длительность заключительной части урока около 5 минут.

ОБРАЗЕЦ
ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ
(3 класс)

Задачи:

1. Совершенствовать технику кувырка вперед в группировке, «мост» из положения лежа на спине.

2. Развивать ловкость, гибкость, координационные способности.

3. Воспитывать выдержку при проведении подвижных игр, смелость при выполнении акробатических упражнений, дисциплинированность.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: маты гимнастические, мяч.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
П О Д Г	1. Построение класса в 1 шеренгу Сдача рапорта. Приветствие.	1 мин	Указываю место построения. Проверяю наличие спортивной формы и обуви.
О Т	2. Сообщение задач урока	30 с	Сообщаю задачи, кратко, понятно.
О В И Т	3. Повороты на месте, используя игру «Класс, смирно!» Учитель подает классу команды на повороты, но учащиеся должны выполнять те из них, где есть слово «класс».	1 мин 30 с	Учащиеся, допустившие ошибку при выполнении, делают шаг вперед.
Е Л Б	4. Разновидности ходьбы: – на носках, руки вверх; – на пятках, руки за голову; – перекатом с пятки на носок, руки на пояс;	1 мин 30 с	Слежу за правильной осанкой.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Н	– в приседе, руки на коленях.		
А	5. Разновидности бега:	2 мин	Напоминаю о правильном дыхании.
Я	– высоко поднимая колени; – сгибая ноги назад; – приставным шагом; – скрестным шагом.		
Ч	6. Ходьба с упражнениями для рук на восстановление дыхания	30 с	На 2-3 шага – вдох, на 2-3 шага – задержать дыхание, на 2-3 шага – выдох.
А			
С			
Т			
Ь	7. Комплекс ОРУ без предметов	5 мин	
(12 мин)	а) И.п. – о.с. 1 – левую назад на носок, руки вверх 2 – И.п. 3-4 – то же с другой ноги	6 раз	Ладонями вперед.
	б) И.п. – о.с. 1 – левую в сторону на носок, правую руку вверх, левую на пояс 2-3– наклоны влево 4 – И.п. 5-8 – то же в другую	6 раз	Поднятая рука прямая.
	в) И.п. – ноги врозь, руки на поясе 1 – наклон вперед, руки за голову 2 – И.п. 3 – наклон назад, руки в стороны 4 – И.п.	6 раз	Смотреть прямо, локти вверх, ноги не сгибать.
	г) И.п. – о.с., руки на поясе 1 – поворот влево, руки в стороны 2 – И.п. 3-4 – то же в другую	6 раз	Пятки не отрывать от пола.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	<p>д) И.п. – о.с, руки к плечам 1-4 – круговые вращения вперед 5-8 – круговые вращения назад</p>	6 раз	Спина прямая, смотреть прямо.
	<p>е) И.п. – о.с. 1 – присед, руки вперед 2 – И.п. 3 – присед, руки вверх 4 – И.п.</p>	6 раз	Руки прямые, спину держать прямо.
	<p>ж) И.п. – о.с., руки вверху 1 – мах левой, руки вперед к маховой 2 – И.п. 3-4 – то же с другой</p>	6 раз	Не наклоняться вперед.
	<p>з) И.п. – о.с. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны 2 – прыжком о. с., руки вверх 3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны 4 – прыжком И.п.</p>	6 раз	Руки о бедра не ударять.
	и) Ходьба на месте		
О С Н О В	<p>1. Кувырок вперед Из упора присев, разгибая ноги, поставить руки вперед, наклонить голову и, вращаясь вперед в группировке, последовательно касаясь мата затылком, шеей, лопатками, спиной, перекатом вперед прийти в И.п. Руки при постановке на мат не расслаблять, они выполняют работу уступающего характера и «снимаются» с пола в тот момент, когда занимающийся касается опоры шеей и лопатками.</p>	30 с 10 мин	Слежу, чтобы учащиеся не ставили руки близко к ногам. Своевременно исправляю ошибки.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Н А Я	Учитель следит за тем, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам и не разгруппировывались. Группировка должна быть плотной, с захватом руками голеней. Во время группировки локти прижаты к телу.		
Ч А С Т	2. «Мост» из положения лежа на спине Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.	10 мин	При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перенести тяжесть тела на руки.
Б (26 мин)	3. Подвижная игра «Охотники и утки» Все играющие встают в круг. После расчета на первый-второй первые номера (утки) входят в круг, вторые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Выигрывает команда, затратившая на охоту меньше времени. Игра продолжается после того, как дети поменяются ролями.	6 мин	Уткам нельзя выбегать из круга. Попадание не засчитывается, если мяч отскочил от другого участника или пола.
	4. Игра малой подвижности «Запрещенное движение» Все играющие становятся в шеренгу. Учитель выполняет различные движения и учащиеся должны их повторять. Но несколько движений – запрещенные, их	3 мин	Контролирую соблюдение правил игры.

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	выполнять нельзя. Учащиеся выполнившие их, делают шаг вперед и продолжают играть дальше.		
З	1. Уборка мест занятий		
А			
К	2. Подведение итогов		
Л	Провожу обобщающую беседу,		
Ю	отмечаю наиболее активных	1 мин	Силами учащихся.
Ч	учащихся.		
И	Организованный уход из	1 мин	Контролирую
Т	спортзала.		дисциплину строя.
Е			
Л			
Ь			
Н			
А			
Я			
Ч	"		
А			
С			
Т			
Б			
(5 мин)			

3. Типы уроков физической культуры

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- комбинированный урок;
- контрольный урок.

Вводный урок проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

Урок изучения нового материала: основное внимание уделяется еще незнакомым упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

Урок закрепления и совершенствования пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

Комбинированный урок: совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

Контрольный урок посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы.

4. Методы организации деятельности учащихся на уроке

При проведении уроков *физической культуры* используют следующие методы организации учащихся:

➤ *фронтальный метод* применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся;

➤ *поточный способ* – все выполняют упражнения «поток», когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2-3;

➤ *посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами;

➤ *групповой способ* заключается в распределении учеников на 2-3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами;

➤ *метод круговой тренировки.* Сущность этого метода состоит в том, что учащиеся в определенный момент урока распределяются на несколько групп, по 4-8 человек в каждой, занимают места по указанию учителя у определенных разных снарядов или мест занятий и по сигналу учителя начинают самостоятельно выполнять упражнения. По истечении определенного времени (30–40 с) учитель подает новый сигнал, по которому учащиеся организованно переходят к другому снаряду или месту занятий. Так продолжается до тех пор, пока все учащиеся позанимаются всеми упражнениями, предусмотренными планом урока. Круговым такой метод называется потому, что учащиеся, пере-

ходя от одного снаряда к другому и выполнив все упражнения, как бы завершают круг упражнений. Нередко и снаряды или места занятий располагаются в зале или на площадке по кругу. А тренировкой такой метод называют потому, что основная целенаправленность этого метода состоит в повышении уровня развития физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма занимающихся, что может быть достигнуто путем многократного повторения упражнений, в определенной последовательности, в произвольном и заданном темпе, в течение определенного времени или определенное количество раз.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя.

Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

5. Физическая нагрузка. Плотность урока

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся. *Доза нагрузки* – это определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. *Дозировать нагрузку* – значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоленного расстояния (дистанции) и др.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Соотношение между ними при выполнении физических упражнений характеризуется обратно пропорциональной зависимостью: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность и наоборот. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показателями являются частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся (окраска кожи, потливость, дыхание, внимание, самочувствие и др.).

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: *адекватность*

нагрузок (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), *постепенность повышения нагрузок* (обеспечивающее развитие функциональных возможностей), *систематичность нагрузок* (их последовательность и регулярность).

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом. По указанной причине постепенное увеличение физической нагрузки является необходимым требованием.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС).

При дозировании нагрузок, в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, величина их по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд/мин (при этом, наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при пульсе 130 уд/мин соответствует порогу тренирующей нагрузки.

Строгое регулирование физических нагрузок и чередование их с отдыхом обеспечивает направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими, разнообразными способами и методическими приемами. Наиболее эффективными и доступными приемами являются:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях;
- изменение исходных положений;
- изменение длины дистанций в беге, лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае учителем применяются наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Общее время, затраченное на урок, принимается за 100%. Относительно него и рассчитываются процентные величины.

Различают общую (педагогическую) и моторную (двигательную) плотность урока.

Общая плотность урока – это отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.

Общая плотность урока включает в себя следующие педагогически целесообразные мероприятия:

- организацию учащихся, проверку домашнего задания, постановку учебных задач;
- сообщение и закрепление теоретических сведений;
- проведение общеразвивающих упражнений;
- инструктирование, регулирование, коррекцию (исправление ошибок), помощь, страховку;
- подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке и т. д.;
- изучение техники физических упражнений, воспитание физических качеств;
- методическую подготовку учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься, а также организаторских навыков;
- мотивацию учащихся;
- использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;
- педагогический контроль;
- подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, постановку домашних заданий;
- воспитательную работу на уроке.

Для определения *общей* плотности (ОП) урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке. Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание и наблюдение и организацию урока, кроме времени на неоправданные простои. Это время умножается на 100% и делится на общее время.

Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться к 100%. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

- неоправданные простои на уроке (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);

– неподготовленность учителя к уроку: непродуманные организация и содержание урока
э приводящие к паузам;
– излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

– неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснения и т. п.

Моторная плотность урока – это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока.

Для расчета моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время.

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Необходимость таких изменений можно объяснить прежде всего различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств она может достигать 70–80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления учащимися, анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом.

Лекция № 7 ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

1. Гимнастика до начала учебных занятий.
2. Физкультурные минутки во время уроков.
3. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых (динамичных) переменах.
4. Ежедневные занятия в группах продлённого дня.

1. Гимнастика до начала учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений. При проведении гимнастики до начала учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- обеспечить оздоровительный и закаляющий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6-8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности:

- для осанки (упражнения типа потягивания);
- для мышц плечевого пояса и рук;
- для мышц туловища;
- для нижних конечностей;
- на внимание.

При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с небольшой пробежки. Заканчивают – подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1-2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»). Упражнения можно разучивать на уроках физкультуры, чтобы во время проведения не затрачивать времени на их показ и объяснение.

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, в спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями и к оказанию помощи своему ребенку.

2. Физкультурные минутки во время уроков

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные минутки являются обязательными для всех классов начальной школы.

При проведении физкультурных минуток решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- возбудить у учеников интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные минутки начинаются при первых признаках утомления у учеников – нарушение внимания, беспокойное поведение и др.

До начала проведения физкультурной минутки рекомендуется открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной минутки включает, как правило, 3-4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых, доступных, проводимых в течение 1,5-3 минут.

Первое упражнение в комплексе (типа «потягивание») выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку. Второе – для мышц ног. Третье – для туловища. Четвертое – специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т. п.

Выполняются физкультурные минутки в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных минуток проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Смена комплексов – 1 раз в неделю.

3. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных (динамичных) переменях

Организируются учителями физической культуры. Проводятся при возможности на открытом воздухе. Рекомендуются для проведения как в младших, так и средних классах.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменях решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на место проведения, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменной учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена – это прежде всего отдых для учеников, поэтому исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале – мало интенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем – более динамичная нагрузка и к концу перемены – постепенное снижение нагрузки.

Содержание данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют:

- различные подвижные игры и игры с элементами спортивных;
- гимнастические упражнения;
- бег, прыжки, метания и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т. п.) занятия пере-

носятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях.

4. Ежедневные занятия в группах продленного дня

Проводятся учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;

– вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным занятиям.

В содержание занятий включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков, метания;
- подвижные игры;
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, на дальность), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы, зимой – лыжи, коньки, хоккей и т. д., проводимые в игровой форме.

Занятие проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер.

Лекция № 8

ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА

1. *Задачи внеклассной спортивно-массовой работы.*
2. *Содержание и формы внеклассной спортивно-массовой работы в начальных классах.*
3. *Особенности организации некоторых видов внеклассной спортивно-массовой работы с младшими школьниками.*

1. Задачи внеклассной спортивно-массовой работы

Одним из видов внеклассной работы в школе является спортивно-массовая работа. *Задачи* данной работы заключаются в следующем:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать сохранению и укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- углублять и расширять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у младших школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание и формы внеклассной спортивно-массовой работы в начальных классах

Внеклассная спортивно-массовая работа проводится во внеурочное время в виде занятий по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием занятий с детьми младшего школьного возраста является материал учебной программы по физической культуре и здоровью, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложненных, в частности на местности. Значительное место отводится общеразвивающим, упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках.

Самое большое место во внеклассной спортивно-массовой работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширя-

ется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Зимой проводятся занятия на лыжах. Используется также катание на санках и коньках, хотя это и не предусмотрено школьной программой.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. *Основными формами* являются:

- туристские походы, прогулки и экскурсии;
- «Дни здоровья»;
- физкультурные праздники;
- занятия в спортивных секциях;
- занятия в группах общей физической подготовки;
- спортивные соревнования.

3. Особенности организации некоторых видов внеклассной спортивно-массовой работы с младшими школьниками

Кружки физической культуры (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1-2 раза в неделю по 45–60 минут под руководством педагогов, родителей. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей. Кроме того в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, «Дней здоровья», показательных выступлениях и т. п.

Секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Осенью игры, легкая атлетика и гимнастика; зимой – лыжная подготовка, игры; весной – игры, гимнастика и легкая атлетика. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, усложненных условиями местности, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов. Кроме программного материала, на занятиях секции разучиваются новые игры, движения.

В секцию общей физической подготовки следует привлекать как можно больше учащихся, в том числе и тех, которые несколько отстают в физическом развитии от своих сверстников. Комплектование групп производится с учетом

возраста и физической подготовленности учащихся. В период подготовки к соревнованиям создаются команды. Количество участников зависит от условий соревнований. Участники команд не прекращают занятий в секции. Кроме того, с участниками команд могут проводиться дополнительные занятия (тренировки).

Занятия учебных групп проводятся 1-2 раза в неделю, в свободное от уроков время. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 60 минут.

Обязательными условиями для создания спортивной секции по видам спорта являются: наличие мест для занятий, необходимое оборудование и инвентарь, а главное – квалифицированное руководство. Руководители спортивных секций должны хорошо знать данный вид спорта, методику проведения занятий, особенности занятий с детьми.

Разносторонняя общая физическая подготовка является основой успехов в любых видах спорта, поэтому на занятиях всех секций значительное внимание уделяется гимнастике, играм, легкой атлетике и лыжной подготовке.

Прогулки, экскурсии и походы имеют большое образовательное и воспитательное значение, поскольку дети знакомятся с природой, родным краем и его достопримечательностями.

Эти мероприятия содействуют совершенствованию навыков в ходьбе, беге и играх, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков самообслуживания, поведения и ориентировки на местности и т. п. Неоценимую роль они играют в создании и укреплении детского коллектива, в воспитании чувства дружбы и товарищества.

Прогулки, экскурсии и походы чаще всего проводятся пешком, зимой могут быть использованы лыжи.

Прогулки обычно совершают без определенных образовательных целей, ради отдыха на лоне природы. Экскурсии имеют определенные образовательные цели и проводятся по заранее намеченной тематике.

В походах в отличие от экскурсий сочетается выполнение образовательных задач с условиями походной жизни (подготовка места расположения, приготовление пищи, преодоление трудностей, встречающихся в любом походе, и т. д.).

Тематика экскурсий и походов должна соответствовать общеобразовательной подготовке детей и школьным учебным программам.

Небольшие прогулки и экскурсии (при минимальном расстоянии) могут проводиться в любой учебный день; прогулки и экскурсии на большое расстояние, а также походы только в выходные или каникулярные дни. Каждое из этих мероприятий тщательно подготавливается, подробно разрабатывается план проведения. В плане предусматриваются задачи мероприятия, маршрут, места непродолжительного и длительного отдыха, занятия и игры в пути и на большом привале, инвентарь, личное и коллективное снаряжение участников.

О предстоящей прогулке или экскурсии учащиеся предупреждаются заранее. Руководитель прогулки, экскурсии или похода обязан хорошо знать состав и состояние здоровья учащихся, чтобы решить вопрос о допуске их к участию в проводимом мероприятии. Необходимо также хорошо знать и физическую подготовленность учеников. От этого зависит выбор маршрута и скорость движения группы. Если группа разнородна по составу, руководитель при определении скорости движения ориентируется на более слабых участников.

Одним из решающих условий для успешного проведения любого мероприятия является дисциплина участников и соблюдение ими установленных правил и режима похода (прогулки), а также четкое выполнение поручений. Руководитель похода, экскурсии или прогулки заблаговременно проводит с участниками разъяснительную работу, а во время проведения требует обязательного выполнения установленного порядка.

Спортивные соревнования являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной спортивно-массовой работы в начальной школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в школе, повышают их физическую подготовленность, сплачивают детский коллектив.

Соревнования, как и другие виды внеклассной спортивно-массовой работы, включаются в общий годовой план работы школы. В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям.

Спортивные соревнования организуются и проводятся непосредственно учителями под общим руководством директора школы. Лучшие учащиеся-спортсмены старших классов оказывают помощь в подготовке учащихся начальных классов к соревнованиям и в проведении их.

Каждое соревнование проводится в соответствии с положением, в котором указываются: цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачет, порядок награждения лучших участников и команд, форма заявки и сроки ее представления.

С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по играм, лыжам, легкой атлетике, а так же по гимнастике.

В программу соревнований по играм включаются подвижные игры из школьной учебной программы и игры, которые были хорошо разучены на внеклассных занятиях.

В программу соревнований по легкой атлетике можно включать: бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание мяча. Дистанция для бега должна соответствовать возрасту детей, а метание мяча можно проводить на дальность или в цель.

Соревнования по гимнастике включают: фигурную маршировку, вольные упражнения без предметов и с предметами, упражнения в равновесии. Программа любых соревнований разрабатывается с учетом физической подготовленности учащихся.

Успех в проведении соревнований в значительной мере зависит от качества работы судейской коллегии, которую возглавляет главный судья, назначаемый директором школы. В обязанности главного судьи входит: подбор судей, распределение между ними обязанностей, контроль за подготовкой мест соревнований, составление плана (расписания) проведения соревнований и обеспечение бесперебойного проведения соревнований в соответствии с положением и программой.

Секретарь соревнований принимает заявки, проверяет их, готовит протоколы, проводит жеребьевку, выдает участникам нагрудные номера, совместно с главным судьей подводит итоги.

Для подготовки и проведения соревнований надо привлекать как можно больше учащихся. Они обычно готовят места для соревнований, инвентарь, оформляют площадки или залы, судейские протоколы.

В начальной школе спортивные соревнования проводятся *командные и лично-командные*.

Командные соревнования – это соревнования между командами классов без выявления личных результатов участников.

Лично-командные соревнования – это соревнования, в результате которых выявляются командные и личные результаты участников. Этот вид соревнований является наиболее распространенным.

Личные результаты в таких соревнованиях определяются цифровыми показателями участников в зависимости от вида соревнований.

Командные результаты определяются различными способами, из которых один обязательно указывается в положении о соревнованиях. Наиболее простым способом подведения итогов командных соревнований является определение командных мест по сумме занятых личных мест. Место команды может определяться также по сумме показанных результатов. В этом случае цифровые показатели зачетных участников команды складываются, и полученная сумма считается результатом данной команды. В одних случаях меньший показатель будет являться лучшим результатом (например, в соревнованиях по лыжам или бегу), в других, наоборот, больший показатель будет являться лучшим результатом (например, в прыжках, метании, в соревнованиях по гимнастике).

Соревнования по лыжам и легкой атлетике могут быть подытожены и по очковой системе. В этом случае за каждый личный результат зачетного участника команде засчитывается соответствующее количество очков (по таблице), сумма которых является общим показателем для всей команды. Чем больше очков, тем выше место команды.

Соревнования по играм проводятся одним из двух способов: «с выбыванием» или «по круговой системе».

Способ «с выбыванием» заключается в том, что проигравшая команда выбывает из дальнейших соревнований после одного или двух поражений (в зависимости от положения о соревнованиях). Здесь большое значение имеет результат жеребьевки, определяющей, какая команда с какой играет.

Если количество команд нечетное, то еще до жеребьевки устанавливается, какие номера вступят в игру не с первого, а со второго круга. Обычно договариваются о том, чтобы такими номерами были последние или первые.

Способ «с выбыванием» имеет то преимущество, что для проведения соревнования требуется меньше времени даже при большом количестве команд (или участников). Но этот способ имеет и крупные недостатки. Здесь не все участники встречаются друг с другом и возможны случайные победы или поражения.

Круговой способ проведения соревнований является противоположным указанному выше способу «с выбыванием». В нем все участники (команды) встречаются друг с другом, и результаты соревнований уже не могут носить случайный характер. Однако времени для таких соревнований требуется несравненно больше.

При этом способе также проводится жеребьевка, определяющая, под каким номером будет играть команда.

Важная роль в подготовке и проведении спортивных соревнований принадлежит медицинскому работнику. Он проводит медицинский осмотр всех участников, дает разрешение или не допускает их к соревнованиям, обязательно присутствует на соревнованиях, организует медицинский пункт для оказания первой помощи, проверяет санитарную пригодность мест соревнований.

Каждое соревнование, проводимое школой, начинается с торжественной части: построение участников, приветствие директора школы, подъем флага. Заканчиваются соревнования также организованно, и производится спуск флага соревнований. Торжественное подведение итогов и выдача призов и грамот проводятся сразу после соревнований или на торжественной линейке. Призы и грамоты выдаются директором школы.

Во внутришкольных соревнованиях между классами участвуют все учащиеся, допущенные по состоянию здоровья, а в зачет командного первенства берется определенное количество результатов, например 10-15. Это делается в тех случаях, когда количество учащихся в классах неодинаковое.

Лекция № 9

ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

1. *Планирование в физическом воспитании и требования, предъявляемые к нему.*
2. *Методическая последовательность планирования.*
3. *Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании.*

1. Планирование в физическом воспитании и требования, предъявляемые к нему

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.

Перспективное планирование – это планирование на длительный срок (на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

Текущее планирование охватывает этапы работы (на учебную четверть).

Оперативное планирование осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

Планирование требует глубоких разносторонних профессиональных знаний и практического опыта, всегда предполагает творческий подход, так как оно не определяется «жестко» рамками методических предписаний.

Наиболее важными *требованиями к процессу планирования* являются:

➤ *Целевая направленность педагогического процесса.* Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала учителя использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому необходимо объективно оценить учителю возможности для ее достижения (возможности занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.).

Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания. С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Все предусматриваемые планом задачи следует формулировать ясно, однозначно и так, чтобы они легко поддавались оценке и контролю. Поэтому их конкретизируют по возможности в количественных показателях (учебных нормативах, тестовых результатах), позволяющих применять математико-статистические методы оценки достижений (полученных результатов).

➤ *Всесторонность планирования задач педагогического процесса.*

Требование состоит в том, чтобы, исходя из поставленной цели, достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и общеобразовательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

➤ *Учет закономерностей физического воспитания.* Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и др.).

В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

➤ *Конкретность планирования.* Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий.

Степень конкретизации зависит от временного периода, на который составляется план. (План – это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ физического воспитания в общеобразовательных школах). Чем на меньший срок составляется план, тем он в большей степени конкретизируется. Самым конкретным (детализированным) планом является план-конспект одного урока.

2. Методическая последовательность планирования

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

1. Прежде чем приступить к планированию, надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.). Без таких сведений нельзя полноценно осуществить планирование. Кроме того, данные нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности при проведении урока.

Необходимые предварительные сведения учитель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, использования данных медицинского обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются, исходя из поставленных задач, требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключении приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана. При этом просматриваются и согласуются все его пункты, разделы, параметры нагрузок и т. д. Рекомендуются, когда это возможно, содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения, разные цвета. Наглядные формы планов позволяют целостно воспринимать различные элементы содержания, показатели и представить взаимосвязь между ними.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе – от обобщенного к более детальному.

3. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: *учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, планы-конспекты уроков*. Все документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ, разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию. В целом же, реализация основных документов планирования должна обеспечить необходимую организацию, оптимальный выбор средств и методики педагогического процесса с данным контингентом занимающихся.

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются государственными органами (мини-

стерством), а планы-графики учебного процесса и планы-конспекты уроков разрабатываются самими учителями, исходя из отправных, официальных документов – учебного плана и программы.

Учебный план. Представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливается: общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в учебном заведении; разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа. Программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются: целевые установки и общие задачи педагогического процесса; объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; уровень теоретической и общефизической подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), которого должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом, содержанием и объемом часов, отведенных на каждый и в целом на все разделы занятий.

План-график учебного процесса. Определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного учебного года. В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. План-график составляется для каждой параллели классов.

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако, главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

План-график – это чисто организационный документ (методика физического воспитания в нем не отражена). Он дает лишь общее целостное пред-

ставление о прохождении программного материала в течение учебного года.

План-конспект урока. Разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Глазырина, Л.Д.** Методика преподавания физической культуры. 1-4 кл. : метод. пособие / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М., 2002.
2. **Качашкин, В.М.** Методика физического воспитания : учеб. пособие / В.М. Качашкин. – 4-е изд., испр. и доп. – М., 1972.
3. **Качашкин, В.М.** Физическое воспитание в начальной школе : пособие для учителей / В.М. Качашкин. – 2-е изд., доп. и перераб. – М., 1978.
4. **Матвеев, Л.П.** Методика физического воспитания в начальной школе : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – М., 2003.
5. Теория и методика физического воспитания : учеб. / под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
6. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2003.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Лекция № 1. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	10
Лекция № 2. ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	15
Лекция № 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	22
Лекция № 4. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ	32
Лекция № 5. ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	38
Лекция № 6. УРОК – ОСНОВНАЯ ФОРМА РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛЕ	47
Лекция № 7. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ...61	
Лекция № 8. ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА	65
Лекция № 9. ПЛАНИРОВАНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	71
ЛИТЕРАТУРА.....	76

Учебное издание

ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Курс лекций

В двух частях
Часть I

Автор-составитель

Левицкий Алексей Николаевич

Технический редактор *А. Л. Позняков*

Компьютерная верстка *А. Л. Позняков*

Корректор *И. И. Толкачева*

Подписано в печать 20.08.2019.

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyt.

Усл.-печ. л. 4,65. Уч.-изд. л. 4,1. Тираж 39 экз. Заказ № 205.

Учреждение образования «Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова», 212022, Могилев, Космонавтов, 1

Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А. А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1