

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания  
Кафедра физического воспитания и спорта  
рег. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий кафедрой  
Физического воспитания и спорта  
\_\_\_\_\_ О.В. Хижевский  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО  
Декан факультета физического  
воспитания  
\_\_\_\_\_ А.Н. Касперович  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**для специальности:**  
1-01 02 01 Начальное образование

Составители: О.В. Хижевский, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, профессор;

Е.В. Знатнова, доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

С.А. Гайдук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено и утверждено на заседании Совета БГПУ  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г., протокол № \_\_\_\_\_

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
РАЗДЕЛ 1 .....	7
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	7
ЛЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ДЕТЕРМИНАЦИЯ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА .....	7
ЛЕКЦИЯ 2.СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	15
ЛЕКЦИЯ 3.СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	21
ЛЕКЦИЯ 4.МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	29
ЛЕКЦИЯ 5.МЕТОДИКА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ.....	40
ЛЕКЦИЯ 6. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....	44
ЛЕКЦИЯ 7. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....	58
ЛЕКЦИЯ 8. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	75
ЛЕКЦИЯ 9. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	86
ЛЕКЦИЯ 10. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ.....	92
РАЗДЕЛ 2 .....	100
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	100
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	100
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ (ОРУ).....	107
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	119
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ.....	131
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВИСАМ И УПОРАМ.....	137
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НЕОПОРНЫМ ПРЫЖКАМ .....	144
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР .....	153
ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ.....	167

РАЗДЕЛ 3 .....	176
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ .....	176
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ .....	176
ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: .....	176
«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» .....	176
ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ .....	177
ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: .....	177
«МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» .....	177
РАЗДЕЛ 4.ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	179
4.1    УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА .....	179
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	209
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА: .....	209
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА: .....	211
ГЛОССАРИЙ .....	212

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Методика преподавания физической культуры» разработан в соответствии с типовой учебной программой для высших учебных заведений по специальностям: 1-01 02 01 Начальное образование; 1-01 02 02 Начальное образование. Дополнительная специальность, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 8 января 2011 г., регистрационный № ТД-А.359/тип. (составители: А.А. Балай, Г.Н. Сущенко, – Минск: РИВШ, 2010).

**Целью электронного учебно-методического комплекса** по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры» является объединение учебно-методических ресурсов по учебной дисциплине в единый образовательный блок, позволяющий эффективно осуществлять обучение, в том числе и самостоятельно.

**Задачи электронного учебно-методического комплекса** по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры»:

- реализация учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1– 01 02 01 Начальное образование «Методика преподавания физической культуры», утвержденной научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №5 от 19.06.2018 г.);
- получение доступа ко всем разделам учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры»;
- обеспечение эффективного освоения обучающимися учебного материала, входящего в учебную программу учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры»;
- создание условий для самостоятельной работы студентов по изучению дисциплины «Методика преподавания физической культуры».

Электронный учебно-методический комплекс содержит: цели и задачи изучения; учебную программу; краткое содержание тем курса; основную и дополнительную литературу; глоссарий; перечень вопросов для подготовки к зачету по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры».

Теоретический раздел электронного учебно-методического комплекса содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» представляет собой курс с углубленным изучением вопросов, связанных с методологией преподавания физической культуры в начальной школе.

Практический раздел представлен материалами для проведения методических занятий, а также материалами для организации самостоятельных занятий студентов.

Контрольный раздел содержит материалы для проведения текущей и итоговой аттестации студентов, которые определяют знания, умения и навыки в освоении учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры», представлен учебными заданиями и вопросами к зачету.

Вспомогательный раздел содержит перечень учебных изданий и информационных ресурсов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры».

**Целью** учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» является обеспечение высокого уровня теоретической и методической подготовки студентов факультета начального образования в области физической культуры.

**Задачи** изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры»:

- формирование знаний о значении физической культуры в воспитании личности младшего школьника;
- формирование знаний о структуре и принципах организации педагогической системы физического воспитания;
- формирование знаний о методах, формах организации и средствах физического воспитания;
- формирование знаний об особенностях воспитания физических качеств и двигательных умений младших школьников;
- формирование знаний, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в начальной школе.

В результате изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» студент должен **знать**:

- значение физической культуры в воспитании личности младшего школьника;
- структуру и принципы организации педагогической системы физического воспитания;
- методы и формы организации физического воспитания младших школьников;
- основные средства физического воспитания младших школьников;
- особенности развития необходимых физических качеств младших школьников;
- особенности формирования двигательных умений и навыков младших школьников;
- критерии диагностики физического состояния;
- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;
- содержание физкультурно-оздоровительных программ;
- классификацию физических упражнений и видов спорта.

В результате изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» студент должен **уметь**:

- применять различные варианты методик физического воспитания в начальных классах;
- использовать различные формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в начальной школе;
- применять методические подходы к освоению физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- применять общеметодические и специфические принципы физического воспитания;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» студент должен **владеть**:

- двигательными умениями и навыками по основным разделам физического воспитания;
- приемами самоанализа профессиональной деятельности для определения направлений саморазвития.

Контроль качества усвоения знаний студентов проводится в виде текущего контроля, учитывающей работу студента на практических занятиях в течение семестра, итогового контроля, осуществляемой в форме сдачи зачета.

## РАЗДЕЛ 1

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### **Лекция 1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества**

##### **Вопросы для рассмотрения:**

1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества.
2. Здоровье и двигательная активность человека.

##### **1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества**

Хорошо известно, что понятие «культура» стало впервые использоваться в Древнем Риме как оппозиция понятию «натура», т. е. природа. Понятием «культура» обозначали обработанное, возделанное, искусственное в противоположность естественному, первозданному, дикому. Применяли это понятие для различения выращиваемых людьми дикорастущих растений. Со временем понятие «культура» вбирало все более широкий круг предметов, явлений, действий, общими свойствами которых были их сверхприродный, противоестественный характер, их «человекотворное», а не божественное происхождение.

Выделение человека культурного как человека, преобразованного самим собой, наделяло понятие «культура» смыслом образования, смыслом сотворения природы человека в процессе совершаемой самим человеком деятельности. Появление и развитие двуединого смысла культуры – как процесса и как результата творения сверхестественного в природном материале и сверхестественного в природе самого человека – послужило основанием для оформления понятия «культура человека». С помощью этого понятия в человеке не только выделяли сверхприродное, но и стали сравнивать человека с человеком. Культура человека начинает соотноситься с определенными его свойствами, чертами и признаками, которые приобретаются в процессе жизнедеятельности и выходят за границы человеческой природной данности.

Наличие феномена человеческой деятельности как преобразующего материальный мир самого человека стало находить свое отражение и в выделении соответствующих форм культурной предметности, когда предметы, явления, действия, наделенные сверхприродными свойствами и функциями, представляются в иных значениях и смыслах. Именно этими формами культурной предметности начинают определять собственное предметное бытие культуры – формы материальной предметности (материальные ценности) и формы духовной предметности (духовные ценности). Таким образом, не сам человек, а непосредственная деятельность

представляется и как источник, и как основной механизм развития культуры – самого человека и общества в целом. Среди форм материальной предметности культуры стало выделяться и человеческое тело, которое, будучи взято вне культуры, в его чисто физическом бытии и физиологических функциях, является биологическим (природным) объектом. Оставаясь биологическим объектом, тело человека в процессе деятельности приобретает культурные качества и преобразовывается в человеческое тело. Раскрывая феномен такого преобразования, можно сослаться на взгляды Ф. Энгельса, который подчеркивал, что «рука человека является не только органом труда, но и его продуктом», т. е. творением человека. Становясь органом труда, тело человека преобразуется, преобразуя при этом и самого человека. Следовательно, уже на заре своего развития создаваемые человеком сверхприродные формы движений и передвижений для «сверхприспособляемости» в окружающей природе (например, охота и способность победить зверя) творились с помощью тела, которое одновременно творилось и само, становясь человеческим телом (культурным телом). Отсюда очевидно, что творение тела человека посредством овладения им движений и передвижениями, способами применения этих движений и передвижений, а также включение в структуру деятельности есть процесс сотворения человеком самого себя как человека культурного.

Процесс творения культуры тела человека как сверхприродного прослеживается не только в антропогенезе, но и в онтогенезе человека, когда природная биологическая данность начинает преобразовываться под влиянием овладения ребенком человеческими формами движений, человеческими двигательными действиями, имеющими различный смысл, функциональное значение и социальное звучание. При этом, осваивая движения и действия, включая их в соответствующие виды и формы совершаемой деятельности, ребенок не только творит свое человеческое тело, но и сотворяется (образовывается) сам как человек культурный.

Выделение культуры человеческого тела как материальной ценности определяет выделение в структурной целостности культуры общества и человека физической культуры, специфическим символом которой предстает сверхбиологическое тело, т. е. являющееся одновременно функциональным и значащим, физически развитым и смыслонесущим, сильным и предметно выразительным.

Таким образом, исторически сформировавшаяся в отношениях природа и культура, естественное и искусственное, дикое и возделанное, физическая культура неотделима от культуры человека и не может являться некоей его частью. Она органична и своей целостностью отражается в культуре человека, выступает как источник и основной механизм развития человека, развития личности. При этом, сохраняя общеродовую функцию культуры, детерминирующую развитие личности человека, физическая культура в обществе представляется и своими родовыми психофизическими функциями, которые связаны с преобразованием биологического тела (организма)

человека, с его обучаемостью движениям и двигательным действиям, развитием физических качеств.

С помощью этнографических и археологических изысканий, многочисленных исследований в области истории культуры и военного дела установлено, что элементы физической культуры появились еще на самой ранней ступени развития общества, когда труд человека становился неотъемлемым условием освоения природной среды. Умелое владение орудиями труда и оружием, высокая физическая подготовленность человека становились определяющими факторами в успешном ведении охоты, земледелия, боевых действий. В процессе освоения окружающей природы совершенствовались формы ведения хозяйства и трудовой деятельности, возникала необходимость передачи жизненного опыта в применении орудий труда, способов ведения охоты и боевых действий подрастающему поколению. Так постепенно формировалось физическое воспитание, которое в своей предметной основе носило чисто прикладной характер и отражало использование физической культуры, т. е. деятельности по совершенствованию физической природы человека, как педагогическое средство физической подготовки подрастающего поколения.

Использование разнообразных способов и приемов применения орудий труда и необходимость передачи этого опыта подрастающему поколению постепенно формируют средства физического воспитания, которые со временем обретают выраженность физических упражнений. В зависимости от рода деятельности физические упражнения специализировались и направлялись на подготовку воина, охотника или земледельца. С этого периода физические упражнения приобретают статус ведущих средств физического воспитания.

Древнейшей формой организации физической культуры были игры, которые на ранней ступени первобытного общества носили натуралистический характер. В них непосредственно воспроизводились элементы охоты или боя. Перед тем как отправиться на охоту, древний человек совершал целый ряд связанных с ней ритуальных действий. В частности, заранее пойманных диких животных специально откармливали, а затем в ходе игры догоняли и убивали каменными топорами, копьями и т. д. В военных играх пускали в ход камни и дубины, нанося подчас друг другу смертельные удары. По мере развития сознания ритуальные игры у древних людей начинают принимать условный характер: животных заменяют чучелами, орудие труда и боевое оружие – символическими предметами. В играх вместо камней применяются шары из шкур животных (прообраз современного мяча), облегченные палки, затупленные копья и стрелы. Это был своеобразный и примитивный инвентарь, необходимый для физической подготовки людей. Постепенно игры начинают принимать состязательный характер. Так зарождается спорт, а вместе с ним соревновательные упражнения в прыжках, метании, борьбе, лазанье, плавании и т. д.

Физическая культура в условиях первобытного строя, несмотря на свой примитивный характер, имела существенное значение для формирования образа жизни человека. Благодаря тесной связи с трудом, бытом и доступности для всех членов племени или рода физическая культура и физическое воспитание занимают все более определенное место в развитии общества.

В III–IV тысячелетиях до н.э. в результате развития новых общественных отношений на смену первобытному обществу приходит рабовладельческое – первая классовая общественно-экономическая формация. В зависимости от экономического, политического и культурного развития в том или ином рабовладельческом государстве определялись особенности в развитии физической культуры, а также специфические цели, задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Так, в Древней Греции применяли различные методы физических упражнений: гимнастику (или общее физическое развитие) и агонистику – специальную тренировку к выступлению на состязаниях, которые устраивались по самым различным поводам (праздник, погребение героев, торжество победителей). Постепенно эти состязания приобрели определенность целей, периодичность, организованность, а подготовка к ним закладывала современные основы спортивной тренировки и способствовала образованию целостной системы физического воспитания. Физическая культура рабовладельческого общества имела военную направленность. Она использовалась как одно из средств создания военной силы, способной подавлять сопротивление рабов внутри государства и вести захватнические войны. В этот период физическая культура выделилась в самостоятельную область общественных отношений: появляются специальные школы, устраиваются состязания, в том числе такие крупные, как Олимпийские игры, строятся стадионы, спортивные площадки, плавательные бассейны. Наконец, в это время возникает новое направление физической культуры – лечебно-оздоровительное. С помощью занятий физической культурой достигают формирование гармонически развитого тела и укрепляют здоровье (закаливание), обучают основам личной гигиены (массаж, баня) и организуют активный отдых (прогулки на колесницах, верховая езда).

В Средние века, когда христианской религией стало проповедоваться умерщвление физической плоти, развитию физической культуры как явлению культуры был нанесен значительный ущерб. Однако, как и при рабовладельческом строе, она, тем не менее, сохраняет свою значимость в обществе и используется, прежде всего, для военно-физической подготовки рыцарей, входит в систему их воспитания.

С началом развития буржуазных общественно-экономических отношений активизируют все сферы жизнедеятельности общества, в том числе и физическая культура. В этот период прогрессивно расширяется влияние физической культуры на народные массы, культивируют ее основные направления, создаются различные системы физической

подготовки, совершенствуются средства, формы и методы физического воспитания человека, открываются спортивные кружки и клубы. Развитие спорта вызвало необходимость в появлении нового спортивного инвентаря и оборудования, разработке положений, регламентирующих виды соревнований и правила их проведения. С расширением экономического и культурного сотрудничества между странами, спорт выходит за рамки отдельных государств и находит свое воплощение в организации международных соревнований и возобновлении в конце XIX века регулярного проведения Олимпийских игр.

Помимо физического воспитания и спорта формируется и развивается лечебно-оздоровительное направление физической культуры. Оно используется для восстановления трудовой активности членов общества, поддержания высокого уровня их работоспособности, производительности труда. В развитии этого направления физической культуры важную роль стали играть профсоюзные организации.

Таким образом, пройдя ряд этапов в своем развитии, физическая культура в настоящее время представляется системной.

## **2. Здоровье и двигательная активность человека**

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье* – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие – физическую, психологическую и поведенческую.

*Физическая* составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

*Психологическая* составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

*Поведенческая* составляющая – это внешнее проявление состояния

человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью детей и молодежи. Поэтому главное для молодых людей – быть здоровыми.

#### *Факторы физического здоровья человека*

Физическое здоровье человека – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Основным фактором физического здоровья человека является его образ жизни.

Здоровый образ жизни – это разумное поведение человека, включающее: Оптимальное соотношение труда и отдыха; Правильно рассчитанная физическая активность; Отказ от вредных привычек; Сбалансированное питание; Позитивное мышление. Здоровый образ жизни обеспечивает полноценное выполнение социальных функций, активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой сфере, а также непосредственно влияет на продолжительность жизни. По оценкам экспертов, физическое здоровье человека зависит от образа жизни более чем на 50%.

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека.

Основу здорового образа жизни составляет физическое развитие человека, и здоровье напрямую зависит от оптимального соотношения физической активности и отдыха. Регулярные упражнения обеспечивают высокий уровень иммунитета, улучшают обмен веществ и кровообращение, нормализуют давление, увеличивают силу и выносливость. При планировании физических нагрузок обязательно нужно исходить из возрастных и физиологических особенностей человека, учитывать состояние здоровья, консультироваться с врачом о вероятных противопоказаниях. Нагрузки должны быть оптимальными: недостаточные – неэффективны, чрезмерные – вредят организму. Кроме того, со временем нагрузки становятся привычными и их необходимо постепенно увеличивать. Их интенсивность определяется количеством повторений упражнений, амплитудой движений и темпом выполнения.

#### *Физическая культура и здоровье человека*

**Физическая культура** – это сфера социальной деятельности,

направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека. Поэтому врачами особо подчеркивается связь физической культуры и здоровья человека.

Существует несколько типов физкультуры:

*Базовая физическая культура* направлена на приобретение основных жизненно важных физических качеств;

*Спорт* – соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнений;

*Оздоровительно-реабилитационная* – это использование физических упражнений в качестве лечения и восстановления функций организма (лечебная и адаптивная физкультура);

*Гигиеническая* – различные формы физкультуры в бытовых рамках (утренняя гимнастика, прогулки и другие упражнения, не связанные со значительными нагрузками);

*Рекреативная* – туризм, походы выходного дня, физкультурно-спортивные развлечения.

Здоровый образ жизни – важнейший показатель физического здоровья человека. Вести его, значит, с одной стороны, сохранять социальную активность и позитивное отношение к миру, а с другой - отказаться от вредных привычек, сбалансировать питание и регулярно выполнять физические упражнения. Занятия физкультурой обеспечивают мотивацию к профилактике болезней, поддержанию тела в хорошей физической форме, увеличению продолжительности жизни. Физические упражнения улучшают настроение, повышают самооценку и снимают стресс, увеличивают работоспособность и благоприятно влияют на работу организма в целом.

### **Двигательная активность и ее значение для здоровья человека**

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний. Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспособляться к любому виду деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

*Двигательное действие* – это целенаправленный двигательный акт (поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой-либо двигательной задачи). Состоят из движений (и бессознательные, и нецелесообразные механические перемещения тела или его частей) и поз.

*Двигательная деятельность человека* – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.

## Лекция 2. Система физического воспитания

### Вопросы для рассмотрения:

1. Цель и задачи физического воспитания младших школьников.
2. Физическое воспитание как социальная система.
3. Принципы системы физического воспитания.
4. Основы системы физического воспитания.
5. Основные направления системы физического воспитания

### 1. Цель и задачи физического воспитания младших школьников

**Физическая культура** – вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

**Цель физического воспитания** – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

*Задачи физического воспитания:*

1. Оптимизация физического развития человека – развитие физических качеств, укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
2. Специальные образовательные задачи – формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, спортивных двигательных умений и навыков, приобретение базовых знаний, сохранение высокого уровня общей работоспособности.
3. Воспитательные (общепедагогические задачи) – особо значимые задачи по формированию личности. Физическое воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции.

### 2. 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 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: 1) определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; 2) функции; 3) характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. 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.). Здоровый человек несет больше пользы обществу.

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.

### **3. Принципы системы физического воспитания**

а) *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:

1. Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
2. Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
3. Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;
4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

б) *Принцип всестороннего развития личности.* В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований:

- 1) решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием;
- 2) 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.

в) *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:

1) 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 РБ и учебных программах по физическому воспитанию;

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

3) 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. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

#### **4. Основы системы физического воспитания**

##### *Социально-экономические основы*

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах, объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений – человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития. Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений.

Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.

В экономическом плане система выступает как отрасль народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – непроизводственной, направленной на физическое совершенствование человека.

##### *Правовые основы*

Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы,

инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание.

#### *Методические основы*

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а так же по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.), целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

#### *Программно-нормативные основы*

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

1. Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в учреждениях высшего образования. В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

2. Физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лиц обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени.

## **5. 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 соразмеренное 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. Оно осуществляется в учреждениях дошкольного образования, на уроках физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе, в секциях (группах) общей физической подготовки и группах физкультурно-оздоровительного комплекса РБ, в группах здоровья и др.

### *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. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

### *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.

Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т. п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой. В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

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

## **Лекция 3. Средства и методы физического воспитания младших школьников**

### **Вопросы для рассмотрения:**

1. Общая характеристика средств физического воспитания
2. Физические упражнения
3. Естественные факторы природы как средство физического воспитания
4. Гигиенические и социально-бытовые факторы.

#### **1. Общая характеристика средств физического воспитания**

Основными средствами физического воспитания являются: физические упражнения, которые применяются в гимнастике, спорте, игре и туризме; естественные факторы природы (воздух, солнце, вода); гигиенические условия труда и быта.

Для достижения желаемых результатов необходимо, чтобы все средства физического воспитания использовались комплексно, во взаимном сочетании.

#### **2. Физические упражнения**

Под *физическими упражнениями* понимаются осознанные двигательные действия, специально подобранные и проводимые для решения задач физического воспитания. Воздействие физических упражнений на организм находится в прямой зависимости от целого ряда условий, при которых выполняются упражнения. Такими условиями являются:

- 1) сами упражнения, так как они могут быть различными по своему воздействию на организм;
- 2) условия, в которых выполняются упражнения, или, иначе говоря, место и время выполнения упражнений;
- 3) дозировка упражнений, т.е. продолжительность и количество выполненных упражнений в зависимости от возраста, пола, степени физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- 4) применяемая методика занятий.

Различные физические упражнения широко применяются в воспитании детей и юношества. Это требует строгого учета влияния физических упражнений на организм, научного подхода к их подбору и применению, а также лучших условий для выполнения физических упражнений, так как только в таких условиях их эффективность будет наибольшей, и она будет способствовать решению основных задач, стоящих перед физической культурой в нашей стране.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово «*физическое*» отражает характер совершаемой работы в отличие от умственной работы, внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово «*упражнение*» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физические упражнения рассматриваются, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

***Содержание физических упражнений*** обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

***Оздоровительное значение.*** Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья. Кроме того, выполнение физических упражнений оказывает оздоровительный эффект на занимающихся.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях – уменьшают.

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

***Образовательная роль.*** Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспособляется к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

*Влияние на личность.* Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциям в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнения во многих случаях действия одного занимающегося 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 другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой. Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру. Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения. Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений.

Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Незрелая форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

*Техника физических упражнений.* Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительной большей эффективностью.

В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

*Подготовительная фаза* предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т. п.).

*Основная фаза* состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т. п.).

*Заключительная фаза* завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т. п.).

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

*Пространственные характеристики.* К ним относятся положение тела и его частей (исходное положение и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория.

От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат.

Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат.

Направление движения влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направление, которое в наибольшей мере отвечало рациональной технике.

Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения. Во многих случаях она определяет: 1) длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях); 2) полноту растяжения и сокращения мышц; 3) эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной

гимнастики, фигурного катания на коньках и др. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительной является прямолинейной форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т. п.).

*Временные характеристики.* К ним относятся длительность движений и темп.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т. п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т. п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

*Пространственно – временные характеристики* – это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

*Динамические характеристики.* Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения – тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т. д.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

*Критерии оценки эффективности техники.* Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);

2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;

3) разница между реальным результатом и возможным.

**Классификация физических упражнений.** Классифицировать физические упражнения значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

*1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.* Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

Во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека.

Во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания.

В-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни всей жизни: от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

*2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.* По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т. п.).

*3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.* Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

1) скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.);

2) упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);

3) упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание и т.п.)

4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. *Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.* По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. *Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.* По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. *Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.* Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

### **3. Естественные факторы природы как средство физического воспитания**

Среди средств физического воспитания важное место занимают естественные факторы среды – солнечные лучи, воздух и вода, которые при правильном использовании укрепляют здоровье и закаляют организм. Эти средства используются в физическом воспитании как сопутствующие при занятиях физическими упражнениями, но они могут применяться и самостоятельно.

Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть большего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

### **4. Гигиенические и социально-бытовые факторы**

Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний.

Соблюдение необходимых гигиенических условий играет важную роль в физическом воспитании. Сюда относится твердый режим дня, под которым понимается строго установленный распорядок повседневной жизни, рациональное распределение времени труда и отдыха, сна и питания. Соблюдаемый в течение длительного времени режим дня способствует укреплению здоровья человека, создает бодрое, жизнерадостное настроение, повышает работоспособность.

Точное соблюдение режима дня воспитывает у человека такие ценные качества как дисциплинированность, аккуратность и организованность.

Для занятий физическими упражнениями необходимо обеспечить и ряд других гигиенических условий. Помещения, в которых проводятся уроки или секционные занятия, физкультурные выступления и спортивные соревнования, должны содержаться в чистоте. В них следует поддерживать соответствующую температуру и непрерывное поступление свежего воздуха.

Применяемые на занятиях физическими упражнениями различные снаряды, инвентарь и оборудование по своему размеру, весу и устройству должно строго соответствовать возрасту и полу занимающихся.

Специальный костюм для занятий физическими упражнениями улучшает условия для выполнения упражнений и способствует лучшему воздействию их на организм занимающихся.

К гигиеническим условиям относится и личная гигиена физкультурника. Личная гигиена – это комплекс всех мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья человека.

Основными требованиями личной гигиены являются чистота тела и уход за ним; чистота белья, одежды, обуви, жилища и рабочего места; аккуратное содержание предметов обстановки и личного обихода. К требованиям личной гигиены школьников относится также аккуратное обращение с книгами, тетрадями, личными и школьными вещами, правильное поведение дома, в школе, на улице и в общественных местах.

Таким образом, гигиенические условия являются одним из важных средств физического воспитания наряду с физическими упражнениями и естественными факторами природы.

## **Лекция 4. Методические принципы физического воспитания в начальной школе**

1. Принцип непрерывности
2. Принцип оздоровительной направленности
3. Принцип наглядности
4. Принцип доступности и индивидуализации
5. Принцип сознательности и активности
6. Принцип систематичности
7. Взаимосвязь методических принципов

### **Методические принципы физического воспитания в начальной школе**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

#### **1. Принцип непрерывности**

*Принцип непрерывности* выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих*

*воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

## **2. Принцип оздоровительной направленности**

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т. д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В учреждениях образования используются разнообразные способы обучения:

1) фронтальный, направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

2) групповой: обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе учеников или позволяет учителю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

3) индивидуальный: позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Есть вместе с тем ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований. Большинство названных принципов совпадает по наименованию с известными обще дидактическими принципами: поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики. Но последние получают в сфере физического воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

### **3. Принцип наглядности**

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств. Наглядность необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с чувственной ступени «живого созерцания».

Живой образ изучаемых движений формируется с участием как внешних, так и внутренних рецепторов воспринимающих органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц и т. д. Существенно при этом, что показания различных органов чувств, дополняя друг друга, уточняют картину движений. Чем богаче чувственный образ, тем быстрее и легче формируются на его основе двигательные умения и навыки, тем

результативнее проявления физических и волевых качеств. Создавая чувственные предпосылки освоения движений, приходится преодолевать известную методическую трудность. А именно: чтобы по-настоящему «прочувствовать» движение, его необходимо выполнить, но правильно выполнить движение невозможно, если не располагать предварительно существующими двигательными представлениями. Это противоречие решается в основном двумя путями. Во-первых, путем соблюдения рациональной последовательности обучения, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям. Во-вторых, путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности демонстрации изучаемых действий и различного рода наглядных пособий, воссоздающих отдельные стороны этих действий в сочетании с образным словом, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями. Наглядность неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности. Ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немислимы вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления. В ходе освоения движения роль и характер взаимодействия различных органов чувств не остаются неизменными. Соответственно должен меняться и удельный вес различных форм наглядности. Так, вначале наиболее важную роль играют обычно зрительные восприятия. Поэтому преимущественное место среди способов наглядного обучения занимают на первых порах, как правило, те, которые обеспечивают формирование зрительных образов. В дальнейшем же резко возрастает роль двигательного анализатора и соответствующих способов обеспечения наглядности. Но на любом этапе обучения неизменно остается правило: не ограничиваться какой-либо одной формой наглядности, а комплексно использовать многообразные пути наглядной информации и совершенствования органов чувств. Взаимосвязь непосредственной и опосредствованной наглядности. Первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственные контакты с действительностью.

Особое значение имеет связь чувственного образа и образного слова. Слово есть сигнал всех других сигналов в том смысле, что за время жизни и обучения слово связывается (по механизму условно-рефлекторных связей) со всеми внешними и внутренними раздражителями, как бы «заменяет», представляет их и может вызвать все те действия, которые обуславливаются чувственными раздражителями. Слово, таким образом, можно рассматривать как одно из важных средств обеспечения наглядности. Роль слова как фактора опосредствованной наглядности возрастает в процессе физического воспитания вместе с расширением двигательного опыта занимающихся. Чем он богаче, тем больше возможностей для создания нужных двигательных представлений с помощью образного слова. В этом одна из причин

неодинакового удельного веса методов использования слова, в процессе физического воспитания людей различных возрастных групп. Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

#### **4. Принцип доступности и индивидуализации**

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей занимающихся и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями учеников, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей. Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, а с другой от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей. Полное соответствие между возможностями и трудностями означает оптимальную меру доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры одна из самых важных и сложных проблем физического воспитания. Для ее решения необходимо: ясно представлять себе функциональные возможности организма на различных этапах возрастного развития, а также границы колебаний этих возможностей, обусловленные половыми, индивидуальными особенностями и разнообразными внешними обстоятельствами; располагать точными данными о характере требований, которые предъявляются организму многообразными средствами и методами физического воспитания, и уметь практически верно соотносить их с возможностями данного занимающегося. Сведения о возможностях занимающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, а также посредством врачебных обследований и педагогических наблюдений. Ориентируясь на исходные данные, преподаватель конкретизирует программный материал, намечает границы доступного на том или ином этапе, а также перспективные рубежи и пути достижения их.

Доступными можно считать те нагрузки, которые ведут к укреплению и сохранению здоровья. Границы доступного в процессе физического воспитания изменяются. Они раздвигаются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: то, что недоступно на одном этапе, становится

в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к возможностям занимающихся, так, чтобы постоянно стимулировать дальнейшее их развитие. Методические условия доступности. На каждом этапе физического воспитания доступность определяется, помимо указанных условий, степенью целесообразности избранных методов и общего построения занятий. Проблема доступности так или иначе связана со всеми другими проблемами рациональной методики обучения и воспитания, особенно с теми, которые касаются оптимальной преемственности занятий и постепенности нарастания трудностей. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания – это преемственность физических упражнений. Она обеспечивается использованием естественных взаимосвязей между различными формами движений, их взаимодействиями и структурной общности.

*Правило от легкого к трудному* предусматривает, что переход от одних упражнений к другим осуществляется так, что упражнения менее трудные и в координационном отношении, и по степени физических усилий предшествуют более трудным. Очень существенную роль в обеспечении доступности играет использование специальных средств и методов, направленных на формирование непосредственной готовности к выполнению заданий. Подведение к освоению очередных умений, навыков и нагрузок, предназначенных для дальнейшего развития физических качеств, необходимо даже в случае самой тесной преемственности между разделами программного материала. Особое значение при этом имеют подготовительные, в частности подводящие, упражнения. Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе органического сочетания двух направлений общеподготовительного и специализированного. Общеподготовительное направление ведет к освоению обязательного для всех минимума жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, а также к достижению определенного уровня разностороннего развития физических качеств. Специализированное направление ведет к углубленному совершенствованию в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности. Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего и в то же время глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

*Индивидуальный подход* выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Учитывать индивидуальные особенности это не значит идти на поводу у них.

Индивидуальные свойства, в частности типологические особенности высшей нервной деятельности, поддаются направленному изменению.

### **5. Принцип сознательности и активности**

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознательно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно подмеченные закономерности и лежат, прежде всего, в основе принципа сознательности и активности. Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях: формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Мотивы, побуждающие заниматься физическими упражнениями, разнообразны. Нередко эти мотивы, с педагогической точки зрения, случайны или малозначительны. Реализация принципа сознательности и активности состоит в том, чтобы обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося. Принцип сознательности и активности предусматривает далее необходимость довести до сознания занимающихся конкретный смысл выполняемых заданий. Раскрыть суть задания – значит показать его необходимость как одного из очередных шагов на пути к достижению поставленной цели и добиться осмысления закономерностей и условий, определяющих его выполнение. Задания в процессе физического воспитания реализуются в виде определенных физических упражнений. Вполне очевидно, что осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности занимающихся. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем занимающиеся все более глубоко познают существо дела и определяют очередные задачи и пути своего физического совершенствования. Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений. Хотя физические упражнения представляют собой подконтрольные сознанию произвольные движения, при их выполнении сама собой необходимая степень осмысления действий не достигается.

В процессе формирования двигательных навыков происходит автоматизация движений, что в принципе не умаляет роли сознания, а наоборот, составляет одно из условий повышения качества сознательного управления двигательной деятельностью. Существенную роль, в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает преподаватель по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных

нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

## **6. Принцип систематичности**

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания. Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом. Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические. Вопрос заключается в том, какими основными чертами должна характеризоваться регулярность процесса физического воспитания и как она увязывается с оптимальным чередованием нагрузки и отдыха.

Физическое воспитание мыслится в целом как непрерывный процесс, охватывающий все основные периоды жизни. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме во время и в результате занятий физическими упражнениями, обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий. Понятно, что оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. Такая непрерывность обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.

Одно из главных положений принципа систематичности исходит именно из того, что в процессе физического воспитания недопустимы перерывы, которые приводят к утрате положительного эффекта занятий, и что, следовательно, эффект каждого последующего занятия должен, образно говоря, «наслаиваться» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий как бы суммируется, возникает кумулятивный эффект системы занятий, т. е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

Естественно, что фактическая система чередования занятий и отдыха зависит от конкретных задач, уровня предварительной подготовленности занимающихся, их возрастных особенностей, общего режима жизни и других условий. По мере повышения подготовленности интервалы между занятиями уменьшаются, и процесс физического воспитания как бы уплотняется. Повторяемость и вариативность. В процессе физического воспитания ярко выражен момент повторяемости: повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях, а также в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки. Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе

которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса. Повторяемость, только одна из черт рационального построения процесса физического воспитания.

Столь же существенное значение имеет противоположная черта вариативность, т. е. широкое видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок и разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий. Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Проблема оптимальной последовательности занятий теснейшим образом связана с проблемой доступности.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Речь идет о последовательном акцентировании различных его сторон применительно к закономерностям возрастного развития. Вполне логичен переход от широкого общего физического образования к специализированным занятиям. Вначале осваивается то, что составляет элементарную основу всевозможных видов деятельности и служит предпосылкой дальнейшего совершенствования.

Последовательность материала на каждом данном этапе физического воспитания зависит от многих конкретных условий, но более всего от объективно существующих связей между намеченными видами двигательной деятельности, от их преемственности и взаимодействий. Необходимо в каждом конкретном случае найти такую систему расположения материала, которая соответствовала бы оптимальным связям и взаимодействиям. Первостепенное значение при этом имеет использование закономерностей так называемого «переноса» двигательных навыков и физических качеств, который может быть как положительным, так и отрицательным.

Строя систему занятий физическими упражнениями, необходимо максимально использовать «положительный перенос» навыков и качеств и по возможности исключить тормозящее влияние «отрицательного переноса». Из этого, однако, не следует, что нужно вообще избегать упражнений, способных вызвать эффект «отрицательного переноса». Содержание физического воспитания определяется, в конечном счете, требованиями жизни, а в жизненной практике необходимы всесторонне развитые качества и самые разнообразные навыки, в том числе и такие, которые могут вступать друг с другом в отрицательные взаимодействия. По мере упрочения двигательных навыков и развития физических качеств появляется возможность успешно преодолевать отрицательные взаимодействия и добиваться общего прогресса. В связи с ранее изложенным, возникает проблема ограничения тормозящего действия «отрицательного переноса» и превращения его в положительный фактор.

Эту проблему решают, прежде всего, путем распределения во времени отрицательно взаимодействующих упражнений и постепенного сближения их, а также путем изменения удельного веса соответствующих упражнений и порядка сочетания их на различных этапах физического воспитания. Что

касается упражнений, которые с самого начала сопровождаются «положительным переносом», то их целесообразно концентрировать во времени. Существенное значение для выбора оптимальной последовательности занятий и упражнений в пределах каждого отдельного занятия имеет учет ближайшего последствия различных по характеру нагрузок. Последние же оставляют фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнении скоростных упражнений. Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий. Например, от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д. Учесть всю совокупность этих условий и применительно к ним выбрать наиболее целесообразный путь не просто. Со временем, несомненно, будет достигнуто подлинно оптимальное программирование каждого отдельного занятия и системы занятий в целом.

### **Взаимосвязь методических принципов**

Анализируя сказанное о [принципах физического воспитания](#), нетрудно заметить, что содержание их тесно соприкасается вплоть до частичного совпадения. Это и не удивительно. Ведь все они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса, который по существу своему един и лишь условно может быть представлен в аспекте отдельных принципов. Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.



## **Лекция 5. Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию**

### **Вопросы для рассмотрения:**

1. Основы методики нравственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания.
2. Виды воспитания. Физическое воспитание.

### **1. Основы методики нравственного, эстетического, трудового воспитания младших школьников в процессе физического воспитания**

Теория воспитания изучает задачи, содержание, методы и формы воспитания, а также рассматривает деятельность студенческого коллектива, семьи по вопросам воспитания молодежи. Воспитание, как и обучение, характеризуется целенаправленностью, организованностью. Это процесс планомерного, систематического руководства развитием личности в соответствии с целями воспитания. Однако воспитание по сравнению с обучением является более широким процессом. Воспитание далеко выходит за рамки учебного процесса: оно осуществляется в процессе обучения, во внеаудиторной работе, в семье. Воспитывающее влияние оказывают такие факторы, как печать, радио, телевидение, кино, театр, спорт и др. Целенаправленное воспитывающее влияние учреждений образования переплетается с воздействиями, идущими от социальной среды, от людей, с которыми сталкивается студент в жизни. Если общественные отношения, условия жизни в нашем обществе представляют собой объективные факторы, оказывающие влияние на формирование человека, то система организованных воздействий, исходящих от учреждений образования, учителей, – это субъективные факторы. Воздействие их тем более эффективны, чем больше учитываются потребности общества, его интересы, а также закономерности развития человека.

Термин «управление» пришел в педагогику из кибернетики. В настоящее время им часто пользуются, имея в виду целенаправленный, организуемый, управляемый характер воспитания. В то же время на процесс воспитания оказывают влияние стихийные факторы, которые обычно непредвиденны, случайны и возникают в различных условиях. Природа процесса воспитания двойственна, и этим определяется его специфика как объекта управления. Управление в сфере воспитания – эта целая система организаций, несущих ответственность за подготовку подрастающего поколения к труду и жизни. К воспитанию должна быть привлечена широкая общественность.

#### ***Управление воспитанием возможно при условии:***

- знания объекта воспитания, исходного уровня его воспитанности, подготовленности, возрастных и индивидуальных особенностей;
- наличия четкой цели, программы, плана и координации воспитательной деятельности каждого под раздела;

- обоснованного отбора средств и методов воспитательного воздействия с учетом элементов самоорганизации, самоуправления;
- систематической информации о результатах воспитательной деятельности, проявляющихся в изменении сознания и поведения студентов.

Воспитание процесс противоречивый. Многие противоречия в воспитательном процессе возникают вследствие того, что идеальный образец поведения не всегда соответствует окружающей студента реальной действительности. Информация о тех или иных нравственных ценностях, поступающая от преподавателя к студенту, неадекватно воспринимается последним. Новые требования преподавателя и коллектива приходят в противоречие со старыми, утвердившимися взглядами и привычками личности. Возможные противоречия требуют вдумчивого подхода к делу воспитания, большого мастерства преподавателя, обоснованного выбора разнообразных средств и методов. Воспитание, прежде всего, осуществляется в процессе полезной деятельности, где развиваются отношения между учащимися, и накапливается ценный опыт поведения. Однако, чтобы деятельность имела воспитывающее значение, необходимо формировать у людей общественно ценные мотивы участия в этой деятельности. Любым поступком движут мотивы. В процессе воспитания велика роль педагогического руководства. Воспитание требует понимания каждым преподавателем общественно обусловленных целей воспитания; умения конкретизировать эти цели применительно к возрасту и уровню воспитанности студентов; умения определять на каждом этапе содержание воспитания и выбирать наиболее рациональные методы решения воспитательных задач; постоянно анализировать результаты своей воспитательной деятельности.

В педагогике, в частности в теории воспитания, существуют понятия средств, методов и приемов воспитания, а также форм организации воспитательного процесса. Под средствами воспитания понимают виды деятельности, развивающие личность. К ним относятся: труд, познание, общение, игра, спорт. В процессе деятельности человек достигает заранее намеченной цели, учится практически преодолевать трудности, приобретает положительный опыт поведения и т. д. В процессе деятельности создаются благоприятные предпосылки для формирования моральных и волевых качеств личности. Однако в любом случае деятельность должна удовлетворять педагогическим требованиям. Общее направление всех методов убеждения – сформировать нравственные понятия, научить противостоять плохому, разбираться в сущности нравственных норм, в том, что хорошо, что плохо, не уходить от острых вопросов, проявлять стойкость и принципиальность при их обсуждении. Методы убеждения не только знакомят студентов с нравственными принципами, но и помогают превратить нравственные занятия в мотивы их поведения. Сильным средством нравственного убеждения является пример – воздействие конкретных поступков и действий на младших школьников.

*Упражнение* – планомерно и систематически организуемое выполнение школьниками различных действий с целью приучения их к соблюдению норм и правил, выработки необходимых навыков, умений и привычек. Приучение – более узкое понятие, чем упражнение, и является как бы его начальным этапом. Упражнения в деятельности направлены на воспитание привычек к труду, к общественным поручениям и взаимоотношениям в коллективе. Специальные упражнения вырабатывают и закрепляют навыки культурного поведения, привычки к соблюдению правил внешней культуры.

## **2. Виды воспитания. Физическое воспитание**

С содержательной точки зрения воспитание классифицируется по-разному. Наиболее обобщенная классификация включает в себя: *умственное; трудовое; физическое воспитание*. Кроме того, принимая во внимание аспекты воспитательного процесса, выделяют: патриотическое; нравственное; эстетическое; трудовое; физическое; правовое; половое; экологическое; экономическое воспитание.

По институциональному признаку выделяют семейное воспитание, школьное, внешкольное, конфессиональное (религиозное), а также воспитание в детских и юношеских организациях, по месту жительства. По доминирующим принципам и стилю отношений воспитателей и воспитуемых выделяют авторитарное, свободное, демократичное воспитание.

**Физическое воспитание** – это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Формы организованного физического воспитания возникли в Древней Греции в виде специального обучения молодежи военным и спортивным упражнениям, но вплоть до Новейшей истории они оставались достоянием немногих представителей привилегированных классов или ограничивались рамками военного обучения. К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие: 1) «физическое воспитание»; 2) «физическая подготовка»; 3) «физическое развитие»; 4) «физическое совершенство»; 5) «спорт».

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. В физическом воспитании выделяют две стороны: физическое образование и развитие физических качеств. Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического

процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

## Лекция 6. Обучение двигательным действиям

### Вопросы для рассмотрения:

1. Закономерности формирования двигательного навыка.
2. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста. Двигательные особенности младших школьников.
3. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников.

### 1. Закономерности формирования двигательного навыка

Формирование разнообразных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний составляет одну из основных задач физического воспитания младших школьников.

При обучении двигательным действиям необходимо последовательно решить ряд конкретных задач:

1. Научить ребенка младшего школьного возраста управлять относительно простыми движениями, создав тем самым предпосылки для овладения более сложными двигательными действиями, т. е. обеспечить «начальную школу движений».
2. Обучить движениям, которые будут использоваться как средства воздействия на развитие физических качеств и решение тактических задач.
3. Сформировать и довести до определенной степени совершенства основные двигательные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни, в трудовой и других сферах деятельности.
4. Сформировать совершенные специальные двигательные умения, навыки и связанные с ними знания, необходимые для занятий спортивными играми.

Особенности процесса обучения во многом определяются закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Особенности обучения зависят от структурной сложности изучаемых действий, Специфики проявляемых в них физических качеств, уровня их проявления, а также подготовленности занимающихся.

В процессе обучения отдельному двигательному действию различают три этапа специфических по дидактическим задачам и особенностям методики.

Этап начального разучивания движения. Основная задача на этом этапе обучения – овладение основой техники двигательного действия. В результате обучения занимающиеся приобретают способность самостоятельно выполнять движение в общей, сравнительно грубой форме. Частные педагогические и методические задачи обучения на данном этапе обуславливаются закономерностями образования такого первоначального умения.

Начинать разучивание нового двигательного действия необходимо с создания у детей общего представления о его технике и формирования установки на обучение ему. В соответствии с принципом сознательности и

активности необходимо довести до сознания ребят сущность и значение нового двигательного действия (с какой целью, где, в каких случаях целесообразно применять его, какова его эффективность и т. п.). Это достигается с помощью рассказа, объяснения, демонстрация движений, а также путем практического его опробования (в целом или по частям).

Желательно, чтобы в объяснении тренера присутствовали сравнения, сопоставления, особенно образные. Последние очень важны для детей младшего школьного возраста. Такое ознакомление с двигательными действиями позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте обучаемых координации, которые могут служить предпосылкой для построения новой системы движений (перенос навыка).

В случаях, когда в двигательном опыте детей обнаруживаются все составные компоненты осваиваемой техники (готовые элементы), когда они в основном понимают, что и как надо сделать, и обладают достаточной для этого координацией движений, основа техники двигательного действия воспроизводится в первых же пробных попытках выполнения (метод целостного упражнения).

В таких случаях на этом, по сути, и завершается первый этап обучения. Такой короткий этап начального разучивания движения имеет место, как правило, когда двигательные действия относительно просты по структуре и построены на естественных движениях.

Начальное овладение сложными по технике движениями далеко не всегда удается с первых ознакомительных попыток. Это бывает, как правило, когда в двигательном опыте юных хоккеистов нет полного набора «заготовок» для построения новой системы движений и когда связи между отдельными ее элементами и подсистемами сложны. Тогда этап начального разучивания движения оказывается нередко продолжительным.

Ведущими практическими методами при изучении сложного движения являются: расчлененное разучивание его отдельных частей и применение подводящих упражнений.

Расчленять упражнение нужно на основе анализа его техники, чтобы выделить относительно самостоятельные части. Это позволяет наиболее экономно и качественно овладеть незнакомыми частями двигательного действия.

Затем эти действия начинают постепенно объединять в более крупные блоки (связки мелких частей), а потом выполняют упражнение в целом, т. е. ведущим становится метод целостного упражнения. Части должны соединяться друг с другом при первой же возможности их правильного совместного воспроизведения.

На этом этапе обучения ведущую роль отводят методам и приемам обеспечения зрительных и звуковых восприятий.

Начальное разучивание, как правило, сопровождается значительными отклонениями в выполнении движения от заданного образца. Наиболее

характерными отклонениями на начальной стадии формирования умения являются:

- а) наличие лишних движений;
- б) отклонение движений по направлению и амплитуде;
- в) излишняя напряженность многих мышечных групп;
- г) нарушение общего ритма действия.

Такие отклонения в большинстве случаев закономерны. Однако они могут быть и причиной недостатков в методике обучения. Во всех этих случаях путем детального анализа упражнения необходимо установить причины ошибочного его выполнения, а затем определить меры по устранению этих недостатков.

Согласно физиологическим представлениям, на первом этапе обучения движениям ведущую роль играют зрительные и слуховые ощущения и восприятия, поскольку обучающиеся пока не располагают достаточно отчетливым мышечно-двигательным ощущением. В связи с этим целесообразно вводить зрительные и звуковые ориентиры, позволяющие корректировать выполнение упражнения. В дальнейшем ведущую роль начинает играть двигательный анализатор. Поэтому на данном этапе используют приемы «фиксации положений», позволяющие прочувствовать, какое положение должны занимать части тела в наиболее важные моменты двигательного действия.

При обучении двигательным действиям следует помнить, что большой объем выполнения упражнения на первом этапе разучивания нецелесообразен, поскольку образование новых координационно сложных движений быстро приводит к утомлению нервной системы.

Число повторений упражнения определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения в каждой попытке. Если же качество движения начинает ухудшаться, то во избежание закрепления ошибок следует прекращать его выполнение. По этой же причине не следует обучать новым движениям и в состоянии утомления. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению упражнения, которая определяется не только восстановлением физических кондиций, но и соответствующим психическим настроением. Чем сложнее задание, тем более продолжительными должны быть интервалы между подходами, однако в пределах, при которых сохраняется достаточно высокий уровень функциональной активности организма.

На первых этапах обучения двигательному действию интервалы между отдельными занятиями не должны быть большими, так как новые условные двигательные рефлексы не очень стойкие и их постоянно нужно закреплять. В начале формирования двигательного умения длительные перерывы задерживают процесс обучения в большей мере, чем на последующих этапах обучения. Поэтому на этапе разучивания лучше в каждом занятии выполнять упражнения в небольшом объеме, однако занятия проводить чаще.

Этап углубленного разучивания. Основная дидактическая задача на этом этапе – довести выполнение двигательного действия до необходимой четкости. Уточнение техники происходит в процессе многократного выполнения движения или его частей с внесением некоторых изменений в движение. Части движения, выполняемые правильно, повторяются без изменений и постепенно автоматизируются. В дальнейшем число автоматизированных компонентов движения увеличивается, и двигательное умение занимающегося переходит в навык.

На данной стадии формирования навыка ведущая роль принадлежит двигательному анализатору (мышечному чувству).

Методика обучения на этом этапе отличается направленностью всего комплекса воздействий на глубокое изучение хоккеистами всех механизмов техники разучиваемого движения и правильное воспроизведение ее тончайших деталей.

На данном этапе обучения ведущим является практический метод целостного выполнения изучаемого движения. Расчленение движения используется в отдельных случаях, да и то играет лишь вспомогательную роль для концентрации внимания на отдельных моментах техники и экономии усилий. Вначале происходит отработка движения в стандартных оптимальных условиях, а затем по мере усвоения двигательного навыка вводятся различные варианты выполнения движения, в том числе и в усложненных условиях. Вместе с тем на этом этапе все большее внимание уделяется индивидуализации техники двигательного действия.

Для уточнения техники движения применяются все формы словесных методов, но главными становятся разбор, анализ, самоотчет и другие способы осмысления действий. Они сочетаются с демонстрацией схем, киноматериалов и других наглядных пособий. Для уточнения деталей движения используются приемы зрительной, звуковой и двигательной наглядности, а также срочная информация о качестве техники выполнения действия.

К концу этапа по мере перехода ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору постепенно ограничивается использование форм наглядного воздействия и даже периодически полностью исключается зрительный контроль над движениями.

По мере автоматизации движений нужно увеличивать число повторений упражнения, однако при этом не следует доводить организм младших школьников до значительной степени утомления. В противном случае могут возникать ошибки при выполнении движений, которые при дальнейших повторениях могут закрепиться. Если же происходит закрепление техники с ошибочными движениями, то необходимо делать перерывы в их отработке, чтобы создать условия для угасания ошибочно возникших рефлексорных связей.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования движения. Цель обучения на данном этапе – обеспечить возможность применения изученного

двигательного действия с максимальной эффективностью в любых, в том числе и в быстро меняющихся, условиях.

Обучение на этом этапе направлено в основном на упрочение навыка, обеспечение его вариативности при максимальных проявлениях физических и психических качеств. Главным здесь будет большое количество повторений изучаемого действия (вначале отдельно, в относительно неизменных условиях выполнения, затем в различных соединениях с другими действиями и, наконец, в соревновательных условиях).

Этот этап характеризуется, с одной стороны, закреплением элементов двигательного навыка, а с другой – постоянными перестройками в системе движений вслед за развитием физических качеств и в соответствии с изменяющимися внешними условиями.

Для закрепления двигательного навыка используется многократное целостное воспроизведение движения, для чего применяются методы предыдущего этапа обучения.

Вариативность двигательного навыка обеспечивается, многократным воспроизведением движения в самых различных условиях:

а) при усложнении внешних условий (ограничение пространства, времени, ухудшение условий проведения занятия и т.п.);

б) при изменениях в физическом и психическом состоянии занимающихся (при утомлении, отвлечении внимания, волнении и т. п.);

в) в различных сочетаниях с другими действиями.

На данном этапе обучения следует обратить внимание на рациональное сочетание методов стандартного и вариативного упражнения. Если двигательный навык еще прочно не закреплен в основном варианте, то вариативное воспроизведение движения в большом объеме может привести к формированию и закреплению неправильной техники действия. Во многих случаях бывает легче заново обучить движению, чем переделывать косные навыки, а также чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным воспитанием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

При обучении двигательным действиям следует учитывать возрастные особенности формирования нервной системы.

В младшем школьном возрасте высока подвижность нервных процессов, но их сила и уравновешенность относительно невелики. Преобладают процессы возбуждения со значительной их иррадиацией, что приводит к быстрой истощаемости клеток головного мозга, к быстрому утомлению. Для детей характерна повышенная возбудимость, быстрая смена желаний и эмоций, кратковременность активного внимания.

Вместе с тем большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому усвоению двигательных навыков. Двигательные условные рефлексы у большинства детей закрепляются сразу. Этим объясняется тот факт, что дети этого возраста легко овладевают технически сложными формами движений.

Следовательно, детям младшего возраста нужно давать как можно больше упражнений для воспитания координационных способностей. При этом важно совершенствовать у них мышечное чувство: различия темпа и амплитуды движений, степени напряжения и расслабления мышц, а также чувство времени и пространства.

Для успешного овладения новыми движениями нужно создать оптимальный фон. Следует учитывать, что продолжительность активного внимания у 7-летних составляет около 15 мин. и к 10 годам увеличивается до 20 мин. Поэтому обучение технике новых движений не должно превышать это время. Учителю следует применять различные методы активации внимания и психологической настройки на предстоящую работу: они повышают возбудимость центральной нервной системы и ее способность к образованию новых условно рефлекторных связей.

В тоже время надо учитывать, что у детей младшего возраста резко выражены запредельное торможение при действии сверхсильных и монотонных двигательных раздражителей и слабая устойчивость к воздействию посторонних раздражителей (сбивающих факторов), вызывающих внешнее торможение. Это следует учитывать, особенно при упражнениях на выносливость, и чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой.

При обучении двигательным действиям необходимо учитывать индивидуальные типы высшей нервной системы и в соответствии с этим подбирать адекватные средства и методы.

Принято различать 4 типа высшей нервной деятельности: 1) сильный уравновешенный, с быстрой сменой нервных процессов, т.е. с высокой их подвижностью; 2) сильный, но неуравновешенный, с преобладанием возбуждения (безудержный); 3) сильный уравновешенный, но с низкой подвижностью нервных процессов – «спокойный» тип; 4) слабый, отличающийся слабым развитием нервных процессов (как возбуждения, так и торможения). Однако наряду с этим возможны различные сочетания свойств нервной системы.

Для детей, относящихся ко второму типу, характерна способность быстро осваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и преобладания процесса возбуждения над торможением такой ребенок проявляет избыточную энергию при овладении новыми движениями. Дети с такими типологическими особенностями отличаются повышенной двигательной активностью, неустойчивым вниманием. Воспитание такого ребенка затруднено.

Для третьего типа характерно успешное овладение сложными по координации движениями. Однако образование условных связей у них замедлено. Поэтому неоднократное выполнение уже знакомых упражнений не только не снижает у таких спортсменов познавательного интереса, а является совершенно оправданным способом освоения техники движения. Для четвертого типа характерно безразличное отношение к разучиванию новых движений. Сложные двигательные действия у детей с таким типом нервной системы не вызывают интереса, так как требуют значительных усилий для овладения ими. Необычные двигательные ситуации вызывают у них состояние запредельного торможения. Обучение детей слабого типа требует большой настойчивости и умения.

Тип высшей нервной деятельности формируется в процессе жизни и может быть изменен воспитанием, однако тренируемость типологических свойств нервной системы носит ограниченный характер.

## **2. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста. Двигательные особенности младших школьников**

Кожа детей обильно снабжена кровеносными сосудами. Ее состояние, окраска, пластичность позволяют до некоторой степени судить о состоянии здоровья ребенка. Будучи защитным покровом, она регулирует отдачу тепла, участвует в газовом обмене.

От правильного развития опорно-двигательного аппарата ребенка, включающего костный скелет, суставы, связки, мышцы, зависит, как впоследствии он будет передвигаться, приобретать трудовые и другие навыки. Посильная, систематически выполняемая работа вызывает обильный приток крови в мышцах, улучшает их питание, способствует правильному росту и развитию мышечной ткани. Именно в младшем школьном возрасте часто возникает искривление позвоночника, поэтому надо обязательно следить за правильным положением ребенка во время занятий, чтения. Укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка способствуют занятия плаванием.

Физические упражнения на воздухе, дыхательная гимнастика тренируют органы дыхания. Сердечно-сосудистая система ребенка отличается большой выносливостью и работоспособностью.

К 7–8 годам, в основном, заканчивается развитие нервного аппарата, регулирующего деятельность сердца, увеличивается количество крови, выбрасываемой сердцем за 1 удар (в 9–10 раз по сравнению с новорожденным). Изменяется частота пульса (у ребенка в 7 лет в среднем 87 ударов в 1 мин.). Но резервные возможности сердечно-сосудистой системы не безграничны, и физическая нагрузка, способствующая тренировке сердечно-сосудистой системы, должна быть обоснованной и систематической.

Кровотворная система детей младшего школьного возраста по мере роста ребенка претерпевает различные изменения. С возрастом количество

эритроцитов и гемоглобина в крови снижается. В отношении лейкоцитов наблюдается та же закономерность.

Функция почек у детей в возрасте 7–10 лет легко нарушается при различных заболеваниях других органов и систем, поэтому необходим постоянный контроль за составом мочи, чтобы предупредить и своевременно выявить возможные заболевания мочевыделительной системы.

Обмен веществ у детей имеет свои особенности. Растущий организм требует непрерывного восполнения энергетических затрат и поступления веществ, необходимых для развития органов и тканей. Распределение энергии у ребенка младшего школьного возраста отличается тем, что ее значительная часть расходуется на рост и отложение питательных веществ, а меньшая - на работу мышц. Для обеспечения нормального основного обмена (в состоянии покоя, натошак, при температуре окружающей среды 20°C) ребенку необходимо больше калорий, чем взрослому (соответственно 44 и 23 ккал на 1 кг веса тела).

К 10 годам продолжают меняться и прорезываться зубы: сменяются боковые резцы и клыки. Как правило, этот процесс не вызывает каких-либо осложнений.

У девочек раньше, чем у мальчиков, начинают происходить серьезные изменения в организме. Уже примерно с 8 лет отмечается округление таза и ягодиц, а в 9 лет около сосковый кружок начинает выступать над кожей груди, единичные волосы появляются на лобке и под мышками. До 10 лет мальчики немного превосходят девочек в росте и в массе (примерно до 8,5 лет).

Появляются элементы познавательных эмоций, формируются высшие нравственные эмоции: чуткость, забота, чувство дружбы и долга. Возраст 7–8 лет – второй кризисный период в развитии психики человека. Нередко в этом возрасте могут выявляться первые несоответствия между ускоренным физическим (в том числе половым) и психическим развитием. В этом возрасте совесть ребенка не терпит никаких компромиссов, для него существуют только крайности: плохой – хороший, черное – белое, да – нет.

В возрасте до 8 лет ребенок находится где-то в промежуточном состоянии: он уже не малыш, но еще и не подросток с его трудностями. Тем не менее, именно в этом возрасте происходит коренная смена приоритетов, и ребенок начинает подражать не окружающим его взрослым, а сверстникам, в первую очередь одноклассникам. Взрослые должны быть готовы к этому и ни в коем случае не реагировать болезненно на такие перемены в душе ребенка. К тому же ничего страшного не случилось, просто ваш малыш повзрослел, у него теперь новые друзья и новые интересы. Кстати, одним из авторитетов младшего школьника является его учитель.

Мнение сверстников не просто важно для ребенка, оно играет большую роль в его повседневной жизни. Если раньше ваш сын или дочь послушно надевали те костюмы, которые вы им выбрали, то теперь они делают, это с оглядкой на приятелей: «Что они скажут, не выгляжу ли я в нем слишком

маленьким?» и т.д. Задача взрослых на этом этапе – с пониманием отнестись к изменившимся взглядам ребенка, к его новым приоритетам. Не следует заставлять ребенка надевать то, что ему совершенно не нравится, но и не надо полностью идти у него на поводу. Попробуйте пойти на компромисс и выберите вместе с ним такую одежду, которая устроит вас обоих. Поверьте, для 6–7-летнего ребенка очень важно, что скажут о нем окружающие, и никакие ваши контрдоводы не изменят сложившегося положения.

Вот что обязательно следует делать – это уделять вашему подростку хотя бы немного времени на душевные разговоры. Если вы на данном этапе его жизни сможете остаться ему другом, вам гораздо легче будет общаться с подростком максимум лет через пять. Умейте выслушивать своего ребенка, поймите, что ему нужно не только вкусно и сытно покушать, хорошо одеваться и отлично учиться. В любом возрасте для ребенка важно, чтобы его понимали. Если он будет чувствовать в вас поддержку и понимание, его равнение на сверстников останется практически формальным, хотя бесследно не исчезнет.

Попробуйте вместе с вашим ребенком разобраться, чем хороши его друзья, что следует делать, как они, а чего надо избегать. В этом возрасте еще хорошо действуют разговоры по душам, и ребенок чаще всего внимает вашим поучениям, если только они не сделаны в грубой или слишком нудной форме. Давайте ребенку больше самостоятельности, но ни в коем случае не пускайте все его поступки и дела на самотек, т.к. он еще недостаточно взрослый и ответственный для этого.

Не торопитесь критиковать друзей ребенка – они на самом деле такие же дети, как и ваш сын или ваша дочь. Присмотритесь к ним: может быть, общение с ними приносит вашему ребенку больше пользы, чем чего-то отрицательного. Приглашайте друзей вашего ребенка в гости, старайтесь общаться с ними на равных. Это не только поможет вам лучше разобраться в их характерах, но и доставит удовольствие вашему ребенку.

Ни в коем случае нельзя сравнивать вашего ребенка с кем-то постоянно или в нетактичной форме. Например, вы говорите пришедшей из школы дочери: «А что получила Света за эту контрольную? Пять? А почему же у тебя четыре?» Или: «Я знаю мальчика, который замечательно рисует и помогает маме по дому, а ты только и можешь, что бегать с друзьями на улице». Постоянные сравнения вашего ребенка с преуспевающими (часто вымышленными) учениками вызовут такие же отрицательные чувства, как и у вас, если ваш близкий человек будет постоянно критиковать вашу стряпню или умение вести хозяйство. Кстати, согласно статистике, именно учащиеся со средней успеваемостью гораздо лучше преуспевают во взрослой жизни, чем отличники.

Для ребенка очень унижительно, когда его считают хуже других. В этом случае он вообще перестанет прислушиваться к мнению взрослых и найдет себе какой-нибудь совершенно потрясающий идеал среди своих сверстников, скорее всего из числа двоечников и хулиганов. Обязательно говорите

ребенку, что он самый хороший, разумный и добрый и что друзья у него должны быть такими же. В этом случае ваш ребенок не будет спрашивать мнения у кого-то еще, а авторитетом для него еще несколько лет, а, может быть, и всю жизнь будут понимающие его близкие люди.

Дети в младшем школьном возрасте подвержены перепадам настроения, приступам раскаяния, угрызениям совести, которая только начинает формироваться. Часто поведение детей в этом возрасте приносит им самим больше неприятностей, чем взрослым. Не выполняя требования родителей, нарушая порядки и правила, ребенок сам мучается от своих поступков. Из чистого упрямства он может сказать грубое слово младшей сестре, а потом долго переживает, но не решится попросить прощения. Возраст младшего школьника полон сложностей и противоречий.

Кроме того, возраст 7 лет – переломный момент в жизни каждого ребенка в связи с поступлением в школу. И родители, и учителя должны помочь в преодолении трудностей, ставших перед ним. При подготовке ребенка к школе обязательно советуйтесь с ним, обсуждайте все мелочи приобретений: какой купить ранец, какой пенал и т. д. Будущий школьник почувствует себя более взрослым и нужным человеком, с которым советуются и которому доверяют решение проблем.

Нельзя нагружать еще не окрепший ум ребенка лишними занятиями, а мышцы – излишне тяжелыми физическими упражнениями. В то же время ребенку в этом возрасте требуется развитие умственных и физических способностей. Составьте распорядок ребенка так, чтобы у него было все, и ничего сверх меры.

Спать маленькому школьнику требуется не менее 10 ч. При недосыпе хотя бы 1 часа уровень работоспособности ребенка упадет сразу на 30%. Хроническое недосыпание, как и переутомление, могут вызвать неврозы и, как следствие, раздражительность, грубость, рассеянность,

В качестве отдыха от умственных занятий хорошо использовать активный отдых на свежем воздухе; особый эффект дадут командные игры: волейбол, футбол, баскетбол и т. д. Подойдут также ролевые игры. Ролевая игра помогает ребенку еще в раннем детстве получить первый опыт общения с другими людьми, а в дальнейшем – лучше адаптироваться к окружающей его обстановке. Эффективность использования игровых технологий опирается на следующие аспекты возрастной психологии:

- человеку на протяжении всей жизни свойственно обыгрывать различные ситуации;
- в младшем школьном возрасте игра является основной формой общения с окружающим миром вне школьных занятий;
- вырастая и приобретая навыки общения, подростки склонны воспринимать игру как наиболее привлекательную форму взаимного общения.

Наиболее привлекательной и для детей, и для взрослых, и для подростков является ролевая игра, так как именно в ней человек может

попробовать себя в различных ролях, продемонстрировать способности и таланты.

Игра принимает для младших школьников социальную окраску, они выдумывают тайные общества, клубы, секретные карты, шифры, пароли и особые ритуалы. Становясь старше, подросток все больше времени проводит, просто общаясь со сверстниками. Постепенно большинство игр отходят на второй план, однако не исчезает потребность осваивать новые формы отношений между людьми, пробовать себя в разных социальных ролях, добиваться признания окружающих. Но своими силами ребенок уже не способен создать удовлетворяющую его модель. Здесь-то на помощь и приходят ролевые игры. Самая распространенная форма ролевых игр для детей – это игры-драматизации (разыгрывание сценок, исполнение ролей). Такие игры можно проводить и дома, во время семейных праздников и дней рождений, и во время выездов на природу.

Подвижные и ролевые игры помогут ребенку не только развить свои таланты и умения, но и окажут незаменимую поддержку по адаптации его в обществе.

Учащиеся начальных классов не всегда готовы выполнять задания учителя. Большинство из них не понимают команд учителя, плохо подчиняются его требованиям, слабо ориентируются в пространстве.

Необходимо помнить о том, что, для того чтобы класс был хорошо организован, детей с нарушениями интеллекта начиная с подготовительного класса надо учить всему: передвигаться к месту занятий; переодеваться; складывать одежду; раздавать товарищам мячи, скакалки, гимнастические палки; помогать убирать гимнастические скамейки, маты. Начиная со второго класса, детей учат сдавать рапорт, проводить расчет на «раз-два», по порядку.

Урок должен начинаться строго по расписанию и своевременно заканчиваться. При построении учащихся в колонну по одному сам учитель является направляющим. Сигналом для построения служит свисток учителя или поднятая вверх правая рука. Можно строить детей в одну шеренгу. Тогда ориентирами для построения будет начерченная линия или разметка на полу для каждого ученика.

В зависимости от темы и задач урока учащихся можно разделить на две подгруппы по уровню двигательных возможностей и уровню интеллекта. Если в классе 12 учеников, то деление на подгруппы необязательно.

В 1-м классе деление на подгруппы проводится для того, чтобы во время урока учитель мог помогать каждому ученику, сравнивать качество выполнения упражнений сильными и слабыми учащимися, контролировать их поведение, выбирать методы поощрения.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ведет карточку здоровья каждого ученика;
- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами. Так, при проведении ходьбы, бега, обще-развивающих и коррекционных упражнений, выполняемых в движении и на месте, лучше пользоваться фронтальным способом.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в 4 классе и в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели – уменьшить.

Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физической культуры и здоровья очень важна индивидуальная работа, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить с более слабой двигательной подготовкой.

### **3. Методика обучения двигательным действиям в физическом воспитании младших школьников**

Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся и вновь приобретаемые человеком знания. В практике физического воспитания существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации физического воспитания. Систематическое расширение и углубление специальных знаний составляют главное содержание умственной деятельности в процессе физического воспитания.

Обучение любому двигательному действию обусловлено закономерностями формирования двигательных навыков на протяжении определенного периода времени. В практике выделяют три этапа формирования двигательных действий:

- этап ознакомления с двигательным действием;
- этап разучивания двигательного действия;
- этап совершенствования.

Этап ознакомления с двигательным действием решает следующие задачи: создать у обучающихся представление о двигательном действии, заинтересовать их в сознательном и активном овладении упражнением. На этапе ознакомления используются словесные и наглядные методы, а также разучиваются упражнения в целом или по частям. Занимающиеся должны вникнуть в основу техники, определить ведущее звено изучаемого упражнения. Детали техники познаются на последующих этапах обучения.

На этапе разучивания двигательного действия ставятся задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. В этом процессе выделяют стадию образования двигательного умения и стадию его совершенствования.

На стадии образования учатся:

- 1) основам техники;
- 2) устранению излишних мышечных напряжений;
- 3) предупреждению возникновений лишних движений.

На стадии совершенствования двигательного действия происходит формирование основного варианта выполнения упражнения, и проявляются некоторые признаки двигательного навыка.

К основным закономерностям формирования двигательного навыка относят постепенность и неравномерность, стабилизацию и пластичность, разрушение и перенос.

Постепенность и неравномерность формирования навыка определяется тем, что в отдельные моменты его становления наблюдается качественный прирост навыка. Формирование может происходить: а) с отрицательным ускорением, когда вначале быстро овладевают двигательным действием, а затем качественный прирост навыка замедляется; б) с пониженным

ускорением, когда вначале качественный прирост незначителен, а потом резко возрастает.

Стабилизация навыка характеризуется тем, что после того как навык сформировался, его развитие не заканчивается. Разрушение навыка выражается в том, что, как и всякий успешный рефлекс, без постоянного подкрепления навык разрушается, координация нарушается.

Перенос навыка. Ранее освоенный навык поможет освоить движение более сложное (хотя и похожее). Например, если метал мяч, то будешь метать гранату – быстрее усвоишь движение в метании копья.

## Лекция 7. Развитие физических качеств

### Вопросы для рассмотрения:

1. Основы развития физических качеств младших школьников.
2. Понятие о физических качествах.
3. Средства и методы воспитания физических качеств.

#### 1. Основы развития физических качеств младших школьников

В условиях современного общества во многих профессиях предъявляются все новые и постоянно растущие требования к физической подготовке людей. Именно поэтому особое значение в гармоническом развитии детей младшего школьного возраста приобретает воспитание жизненно необходимых физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, а также умения произвольно расслаблять мышцы.

Ловкость – это способность ребенка быстро овладевать новыми движениями и двигательной координацией и перестраивать двигательную деятельность в зависимости от изменяющихся условий. Ловкость самым тесным образом связана с двигательными навыками и обладает наиболее комплексным характером.

В возрасте от 7 до 12–13 лет происходят наибольшие сдвиги в развитии координации движений, что связано с развитием и совершенствованием функций головного мозга. По своей структуре мозг 7–8-летнего ребенка уже приближается к структуре мозга взрослого человека. С 7 до 12 лет быстро развивается двигательный анализатор, улучшается дифференцированная способность зрительного анализатора. В 8–12 лет подвижность нервно-мышечной системы достигает нормы взрослого человека. Следовательно, детям можно и нужно давать как можно больше упражнений на координацию движений, совершенствуя мышечное чувство темпа и амплитуды движений, степень напряжения и расслабления мышц, а также развивая чувство времени и пространства.

Для этого используйте сочетания простых движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу и бег в разных сочетаниях, прыжки через различные препятствия, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук, упражнения с большим и малым мячами – передачи, перебрасывания с ловлей и тому подобное.

У детей 7–8 лет быстро совершенствуется способность к выполнению различных точных движений. Этому во многом помогает метание в цель различных предметов, упражнения с малым мячом – удары о пол и броски в стенку с последующей ловлей, подбрасывание и ловля мяча с дополнительными движениями; сложные упражнения палочками, кольцами, кубиками и т.д. Эти упражнения способствуют лучшему овладению техникой письма и рисования.

Одним из проявлений ловкости является умение сохранять равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями

для формирования равновесия являются ходьба по скамейке и бревну разами способами, с дополнительными заданиями, усложняющими выполнение упражнения, а также гимнастические упражнения и игры.

В этом возрасте начинают развиваться у детей силу мышц как необходимое условие для воспитания быстроты выносливости. У первоклассников лучше развиты мышцы туловища, чем конечностей. Сила разгибателей туловища с 8 до 9 лет увеличивается медленно. Под влиянием физических упражнений она начинает быстро расти лишь в возрасте 9 лет. В период с 8 до 9 лет наиболее выражены сгибатели кисти и предплечья, разгибатели предплечья и икроножные мышцы. С 9 до 11 лет прирост группы этих мышц постепенно уменьшается, а в дальнейшем снова начинает увеличиваться.

Силу развивают главным образом динамическими движениями. Следите, чтобы нагрузки не были предельными, максимальные напряжения связаны с большими энергическими затратами, а это может привести к общей задержке роста. Упражнения для развития силы не должны вызывать длительного натуживания, поскольку это повышает внутригрудное давление, что ведет к сжатию злых вен и затрудняет доступ крови к сердцу. Вследствие повышения внутрилегочного давления происходит сжатие легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, требующие от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок.

В период с 6–7 до 9–11 лет быстрее увеличивается относительная сила мышц (в пересчете на 1 кг массы тела). Показатели относительной силы в этом возрасте находятся ближе к показателям 20–30-летних людей. Поэтому дети легко могут выполнять различные упражнения в лазании в различных направлениях по скамейке, гимнастической стенке, канату с помощью рук и ног.

В младшем школьном возрасте быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям. Темпы ее роста больше, чем в среднем и старшем школьном возрасте. В то же время дети этого возраста не могут поддерживать усилия на строго постоянном уровне. Даже во время кратковременной нагрузки (1–1,5 мин.) они неумышленно отвлекаются. Это объясняется легкой иррадиацией процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, а также неумением точно дифференцировать степень мышечного напряжения.

В период с 8 до 11 лет наибольшей выносливости достигают разгибатели туловища (на 84,8%), икроножные мышцы (на 76,5%) и сгибатели кистей (на 75,5%). Выносливость сгибателей предплечья увеличивается на 50,3%, разгибателей – на 40,8%.

Для развития статической выносливости целесообразно применять упражнения с достаточно продолжительным удержанием определенных поз:

смешанные висы и упоры стойки на носках, упражнения в равновесии на одной ноге и тому подобные.

К упражнениям, развивающим выносливость динамического характера, относятся многократные сгибания и разгибания рук в положении смешанных висов и упоров, приседания на одной и обеих ногах.

Применяя физические нагрузки, учитывайте индивидуальные возможности ребенка. Например, у 8-летних детей выносливость сгибателей предплечья варьирует от 35 до 110, разгибателей туловища – от 26 до 76, икроножных мышц – от 35 до 97 с.

Особое внимание обращайтесь на совершенствование остроты движений.

Быстрота – способность выполнять максимальное количество движений за минимальное время. Она зависит от быстроты отдельных движений и частоты движений, выполняющихся за одну секунду.

Основные направления развития быстроты: увеличение быстроты одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных действиях, связанных с перемещением тела в пространстве.

Простые двигательные реакции – это соответствующие движения на внезапно появляющиеся известные сигналы, в жизни они имеют важное значение. Например, во время действий в трудных условиях местности, при управлении механизмами. Существует довольно быстрый переход от выработанных двигательных реакций к новым: люди, быстро реагирующие в одних условиях, быстро реагируют в других.

Быстрота реакции ребенка в значительной степени зависит от типа его нервной системы и является врожденной способностью, однако ее можно развивать определенными упражнениями.

Не менее важны для жизни человека и сложные двигательные реакции. Основные из них – реакция на движущийся объект и реакция выбора. С целью совершенствования у детей способности быстро улавливать глазами движущийся предмет применяют подвижные игры большими и малыми мячами, воланами для бадминтона, упражнения можно усложнять, увеличивая быстроту, неожиданными бросками или укорачивая дистанцию между игроками. Постепенно у детей вырабатывается умение предусматривать направление и скорость движения предмета. Одновременно развиваются быстрота и скорость соответствующего движения.

Реакция выбора – это умение найти наилучший ответ (из нескольких вариантов). Ее начинают развивать в раннем детстве. Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры.

Частоту движений во время ходьбы, бега и плавания, передвижения на лыжах вырабатывают двумя способами: выполняя с максимальной быстротой движение в целом и совершенствуя быстроту отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой). Для этого широко используйте игры – упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время и т. п.

Выносливость развивают с помощью упражнений, оказывающих на организм ребенка физические нагрузки немного больше тех, которые он привык переносить. Постепенно организм адаптируется к большому объему работы, приобретает способность выполнять те или иные движения (бег, серии прыжков и т. д.) более продолжительное время и быстро восстанавливать силы после физических нагрузок. Выносливость прежде всего приобретается во время бега, прыжков, передвижения на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, имеющая свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и продолжительности. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Наилучшим средством развития выносливости младших школьников являются игры с кратким повторением действий и непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий не должно быть большим. Их следует чередовать с небольшими перерывами для отдыха. Включайте в занятия упражнения, формирующие у ребенка способность выполнять продолжительную быструю работу. Это развивает у детей скоростную выносливость.

Среди физических качеств человека важную роль играет подвижность в суставах, или гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость может быть активной, которая проявляется под влиянием собственных усилий, и пассивной, под влиянием внешних сил – силы тяжести, усилий партнера и т. д.

Если взять показатели сгибания позвоночника и проанализировать их возрастные изменения, то можно увидеть, что они имеют существенные различия. Увеличение общей подвижности позвоночника при сгибательных движениях у детей и подростков в возрасте 7–17 лет происходит неравномерно. У мальчиков она довольно значительна с 7 до 10 лет, когда средний годовой прирост активной его подвижности достигает 5,7 градуса. В 11–13 лет прирост подвижности замедляется, а с 14 лет снова возрастает, достигая наибольшей величины к 15 годам.

В развитии подвижности позвоночника у девочек наблюдается такая же закономерность. В возрасте с 7 до 10 лет прирост показателей относительно небольшой и оставляет всего 24 градуса, а с 10 до 14 лет отмечено наибольшее увеличение подвижности, составляющее 34 градуса. Затем с 14 до 17 лет эти показатели уменьшаются, становятся меньшими, чем у 11-летних.

Возрастные изменения происходят также в подвижности тазобедренных и плечевых суставов. Сравнение подвижности суставов у мальчиков и девочек в возрасте 7–10 лет показало, что она значительно выше у тех, кто активно занимается физической культурой и спортом имеет хорошее физическое развитие. Чтобы правильно воспитывать и развивать своего ребенка, необходимо хорошо знать его физические качества помнить, что их

формирование носит скачкообразный характер. Поэтому, развивая все двигательные качества в комплексе, преимущество следует давать развитию ловкости, координации и точности движения, а также скоростно-силовых качеств. Оценить развитие двигательных качеств можно при помощи специальных тестов (контрольных проб). Тестами для проверки оценки развития физических качеств младших школьников могут быть естественные движения, не требующие специального обучения – бег, прыжки, метание с места, а также некоторые изолированные движения: разгибание тела из положения стоя, наклонившись вперед, сжатие кистей рук и многие другие. Измерения производят простейшими приспособлениями – измерительной лентой, секундомером, становым и ручным динамометрами. Результаты, показанные ребенком, сравнивают с условными нормативами (стандартами) и делают выводы о развитии его физических качеств.

Оценка ориентирования в пространстве может быть произведена при помощи таких тестов, как ходьба по прямой линии или по кругу без зрительного анализатора. Для ходьбы с закрытыми глазами по прямой чертят линию длиной 7–8 м. На старте очерчивают место, где находится ребенок. По команде «Внимание!» ребенок становится в исходное положение – лицом к финишу, руки в стороны, на его глазах плотная повязка. После команды «Марш!» включается секундомер, и ребенок начинает движение вперед. Ему дают сделать три попытки, но фиксируется лучший результат. Отклонение от прямой на 25–50 см – удовлетворительная оценка, более 50 см – неудовлетворительная. Тот, кто не сбился с курса, получает отличную отметку, которая свидетельствует о хорошем развитии способности ориентирования в пространстве.

Для определения быстроты реакции применяется тест под названием «падающий предмет». В качестве такого предмета можно использовать палку длиной 75 см, сделав на ней отметки через один сантиметр (чернилами, тушью и т. д.). Перед выполнением этого теста необходимо принять исходное положение – ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах и прижаты к туловищу, пальцы стиснуты в кулаки. Берут палку за верхний конец и располагают ее в центре между сжатыми в кулаки пальцами так, чтобы нулевое обозначение было на уровне нижнего края ладоней. Ребенок смотрит на нулевое деление, а в это время без команды палку выпускают. Ребенок должен быстро разжать ладони и зажать палку между ними. Чем быстрее он это сделает, тем меньше будет расстояние от нулевого деления до нижнего края ладоней, что будет свидетельствовать с хорошо развитой быстроте реакции

К наиболее распространенным тестам для оценки развития физических качеств относятся прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бег на 30 м, метание набивного мяча массой 1 кг, сжатие кисти, определение становой силы.

Прыжок в длину с места показывает развитие силы ног и быстроты движений. Для его выполнения становятся перед линией, не переступая ее

носками, ноги на ширине плеч. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивается лучшая.

Прыжок вверх с места дополняет предыдущий, для оценки результатов на определенной высоте крепят линейку или сантиметровую ленту. Ребенок становится с поднятой вверх рукой под это приспособление. Запомните, какого деления касаются его пальцы. Потом он делает взмах руками и прыгает вверх, касаясь пальцами ленты или линейки. Фиксируют результат прыжка, а потом отнимают от него предыдущее измерение – это и будет результат теста.

При помощи бега на 30 м оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Его можно проводить в помещении ли на спортивной площадке в резиновых тапочках с высокого старта. Ребенок пробегает дистанцию дважды с перерывом 10–15 мин. Оценивают лучший результат.

Метание набивного мяча используют для оценки скоростно-силовых качеств мышц и туловища. Метают мяч из-за головы обеими руками, сидя на полу. Из трех попыток засчитывают лучшую.

Силу сжатия кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой поочередно. Динамометр держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток тишают лучшую.

Для измерения силы мышц спины ребенок становится на подставку станкового динамометра так, чтобы она находилась под серединой стопы. Ручка динамометра – на уровне колен. Из двух попыток оценивают лучшую.

### **3. Средства и методы воспитания физических качеств**

***Сила как физическое качество. Основы методики воспитания силовых способностей.***

Как научное понятие «сила» оно должно быть по возможности строго определено. Надо различать:

1) силу как механическую характеристику движения («на тело с массой  $m$  действует сила  $F$ »);

2) силу как определенное качество человека (например, когда говорят: «развитие силы с возрастом; у спортсменов сила больше, чем у не занимающихся спортом...» и т. д.).

В первом значении сила наряду с другими характеристиками движения служит объектом изучения механики. Во втором – предметом исследования в теории физического воспитания, физиологии

Общая задача в процессе многолетнего воспитания силы как физического качества человека заключается в том, чтобы всесторонне развить ее и обеспечить возможность высоких проявлений в разнообразных видах двигательной деятельности. Частными задачами будут:

1) приобретение и совершенствование способности осуществлять основные виды усилий – статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие;

2) гармоническое укрепление в силовом отношении всех мышечных групп двигательного аппарата;

3) развитие способности рационально пользоваться силой в разнообразных условиях.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 2 группы (Л. П. Матвеев):

1) Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления обычно используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды (бег по глубокому снегу, например).

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Применяются также упражнения, в которых отягощение весом собственного тела дополняется весом внешних предметов.

Помимо названных можно выделить так называемые упражнения в самосопротивлении, для которых характерно, что выполняющий упражнение сам (произвольным напряжением мышц-антагонистов) создает противодействие сокращениям определенных мышечных групп. Широко использовать эти упражнения нежелательно, так как постоянное напряжение мышц-антагонистов во время движения (а именно в этом суть данных упражнений) противоречит основным требованиям рациональной координации движений. В общеподготовительных целях эти упражнения могут использоваться. Они позволяют дать за небольшое время значительную нагрузку, не требуют специального оборудования. Специфика их воздействия выражается в значительном повышении твердости мышц непосредственно после выполнения упражнения. Мышцы становятся тугими, малоэластичными, что внешне выражается в усилении мышечного рельефа. Вследствие большой нервной нагрузки, которую дают упражнения в самосопротивлении, пользоваться ими следует осторожно и только достаточно подготовленным и здоровым людям.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

В то же время их отличает ряд нежелательных черт. Исходное положение в упражнениях с тяжестями часто связано со статическим удержанием груза. Если поднимаемый вес большой, трудно принять правильное исходное положение. Затруднительным становится и концентрирование усилий на решающей фазе движения. Опускать снаряд чаще всего приходится со значительным напряжением, что создает дополнительную нагрузку. Поскольку снаряду значительной массы нельзя сразу придать большую скорость, первая часть движения поневоле выполняется относительно медленно, ритм движения при этом

вынужденный. С организационно-методической стороны упражнения с тяжестями не очень удобны: сами снаряды тяжелы, малотранспортабельны, относительно дороги, требуют специально оборудованных помещений и приспособлений.

Для упражнений с преодолением сопротивления упругих предметов (пружинные эспандеры, резина) характерно возрастание напряжения к концу движения.

Упражнения, по ходу которых преодолевается тяжесть собственного тела, выполняются обычно при дистальной опоре конечностей. При этом характерный для мышечного аппарата нашего тела проигрыш в силе оказывается не столь высоким, как в случае движения при проксимальной опоре. Таким образом, если в каком-либо движении приходится преодолевать вес собственного тела или внешнего отягощения, то в первом случае движение в силовом отношении оказывается более легким. Например, легче выполнить отжимание в стойке на кистях (с опорой ногой о стену для облегчения равновесия), нежели выжать штангу весом, близким к собственному.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия (общего воздействия и относительно локального), а также по режиму функционирования мышц – статические (изометрические) и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие.

Воспитание силы, как и других физических качеств, осуществляется в соответствии с общими методическими принципами физического воспитания. Вместе с тем необходимо руководствоваться следующими специальными положениями.

### ***Воспитание быстроты у младших школьников.***

#### ***Характеристика быстроты и виды скоростных способностей***

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- 3) частоту движений.

Проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Это в особенности касается показателей времени реакции, которые в большинстве случаев не коррелируют с показателями скорости движений. Есть основания считать, что данные показатели выражают различные скоростные способности. Сочетание этих трех показателей позволяет оценить все случаи проявления быстроты.

Во многих движениях, выполняемых с максимальной скоростью, различают две фазы: 1) фазу увеличения скорости (фазу разгона), 2) фазу

относительной стабилизации скорости. Характеристикой первой фазы является стартовое ускорение, второй – дистанционная скорость. Способность быстро набирать скорость и способность передвигаться с большой скоростью – относительно независимы друг от друга. Можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот.

Скоростные способности человека вообще довольно специфичны. Прямой, непосредственный перенос быстроты происходит лишь в координационно сходных движениях. Так, значительное улучшение результата в прыжках с места обычно скажется положительно на показателях в спринтерском беге, толкании ядра и других упражнениях, в которых скорость разгибания ног имеет большое значение; в то же время на скорости плавания, удара в боксе это, скорее всего, не отразится. Значительный перенос быстроты наблюдается главным образом у физически слабо подготовленных людей.

*Методика воспитания скоростных способностей.*

*Воспитание быстроты, простой и сложной двигательных реакций.*

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем реагирования. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал.

Быстрота двигательной реакции имеет большое прикладное значение. В жизни часто встречаются случаи, когда требуется отвечать на какой-либо сигнал с минимальной задержкой во времени.

Для простых реакций характерен очень большой перенос быстроты: люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, также быстро реагируют и в других. Занятия различными скоростными упражнениями улучшают быстроту простой реакции. Однако в «обратном направлении» переноса не происходит: упражнение в скорости реакции практически не сказывается на скорости движения.

Значительное улучшение быстроты двигательной реакции – задача весьма сложная.

В значительной части случаев (например, при занятиях лишь общей физической подготовкой) не возникает необходимости специальных воздействий на развитие быстроты двигательной реакции: достаточно того улучшения быстроты реакции, которое происходит путем переноса при занятиях скоростными упражнениями. Особенно ценны в этом отношении разнообразные подвижные и спортивные игры, среди которых выделяется баскетбол.

При воспитании быстроты простой реакции наиболее распространенный метод заключается в повторном, возможно более быстром, реагировании на внезапно появляющийся сигнал или на изменение окружающей ситуации. Этот метод в занятиях с начинающими довольно

скоро дает заметные положительные результаты. К сожалению, в дальнейшем быстрота реакции стабилизируется и улучшается с трудом.

В случаях, когда быстрота реакции имеет особо большое значение, для ее совершенствования используют специальные методики. Одна из них – методика аналитического подхода – сводится к раздельному совершенствованию быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений.

Другая методика – ее можно условно назвать «сенсомоторной» (С.Г. Геллерштейн) – основана на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени, порядка десятых и даже сотых долей секунды. Люди, хорошо воспринимающие микроинтервалы времени, отличаются, как правило, высокой быстротой реакции. Методика в данном случае направлена на то, чтобы развить способность точного восприятия времени и с помощью этого повысить быстроту реагирования.

Особенности воспитания быстроты сложной реакции можно рассмотреть на примере двух типов сложной реакции: реакции на движущийся объект и реакции выбора.

Наиболее типичные случаи реакции на движущийся объект встречаются в единоборствах и играх с мячом. Так, например, вратарь, когда бьют по воротам, должен:

- 1) увидеть мяч,
- 2) оценить направление и скорость его полета,
- 3) выбрать план действия,
- 4) начать его осуществлять.

Из этих четырех элементов складывается в данном случае скрытый период реакции. Реакция на движущийся объект при внезапном его появлении занимает от 0,25 до 1 сек. Экспериментально показано, что основная доля этого времени приходится на первый элемент – фиксацию движущегося предмета глазами. На собственно сенсорную фазу уходит относительно немного времени – около 0,05 сек. Таким образом, в реакции на движущийся объект основное значение имеет умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Развитию именно этой способности и надо уделять особое внимание. Для этого используют упражнения с реакцией на движущийся предмет; тренировочные требования повышают путем увеличения скорости, внезапности появления объекта, сокращения дистанции. Очень полезны подвижные игры с малым (теннисным) мячом. В тех случаях, когда объект (в частности, мяч в игре) уже фиксирован взглядом до начала перемещения, время реакции значительно сокращается. Здесь приобретает большое значение умение предугадать направление и скорость полета мяча по действиям производящего удар.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. Лишь вначале следует отвести несколько занятий специально на развитие точности реакций. При этом надо объяснить

ученикам необходимость выполнения действия, как бы опережая движущийся объект.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или окружающей обстановки. Например, фехтовальщик, берущий защиту, выбирает один из возможных ее вариантов в зависимости от вида атаки противника. Сложность реакции выбора зависит от разнообразия возможного изменения обстановки, в частности в единоборствах – от разнообразия поведения противника. Так, в реальной обстановке боя в боксе требования к сложной реакции очень велики: противник может пытаться нанести различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности.

При воспитании сложной реакции, следуя педагогическому правилу от простого к сложному, идут по пути постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки.

*Методика воспитания быстроты движений.*

В процессе воспитания быстроты движений задачи состоят в том, чтобы всесторонне повысить функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности (непосредственно прикладных и спортивных). Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов: уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и т. п. Поэтому воспитание быстроты движений должно быть тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями). Они должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

1) техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях (поэтому малопригодны многие гимнастические упражнения, ходьба и пр.);

2) они должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

3) их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает даже у квалифицированных спортсменов 20–22 сек. (у слабо подготовленных людей это время еще меньше).

В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего и переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения.

Основная тенденция в данном случае – стремление превысить в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность упражнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью; занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движений не должна заметно снижаться от повторения к повторению.

Интервалы отдыха должны быть, с одной стороны, настолько короткими, чтобы возбудимость не успевала существенно снижаться, а с другой – настолько длинными, чтобы показатели вегетативных функций успели более или менее полно восстановиться. Это оказывается возможным, так как восстановительные процессы в после рабочем периоде протекают неравномерно: сразу после работы восстановление идет очень быстро, а потом замедляется.

В интервалах между повторениями следует использовать активный отдых – это позволит поддерживать возбудимость ЦНС на достаточно высоком уровне. В качестве средств активного отдыха рекомендуются упражнения небольшой интенсивности, включающие функционирование тех же мышечных групп, что и в основном упражнении. В этом случае постоянный приток афферентной импульсации будет поддерживать высокую возбудимость двигательных нервных центров, несущих основную нагрузку в данном движении. В беге, например, следует заполнять паузы спокойной ходьбой или свободным медленным бегом, в плавании – неторопливыми движениями в воде и т. п.

Поскольку при повторной скоростной работе интервалы отдыха все же недостаточны для полного восстановления, то относительно быстро наступает утомление, внешне выражающееся в снижении скорости. Это снижение служит первым сигналом (критерием достаточности) для прекращения в данном занятии работы по воспитанию быстроты: дальнейшие повторения способствовали бы лишь развитию выносливости.

Важным условием высоких проявлений быстроты служит оптимальное состояние возбудимости ЦНС, которое может быть достигнуто только в том случае, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому скоростные упражнения в занятии обычно располагают ближе к началу; в системе занятий их планируют в основном на первый или второй день после дня отдыха.

Большое стимулирующее значение для проявления быстроты имеет использование в занятиях игрового и в особенности соревновательного методов. Соревнования обычно вызывают эмоциональный подъем, заставляют

проявлять значительные усилия – это довольно часто ведет к улучшению результата.

Методика воспитания быстроты внутренне противоречива. С одной стороны, чтобы повысить скорость в каком-либо движении, его надо многократно повторять, с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движения. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер (Н. Г. Озолин). Стабилизация скорости – главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Пути борьбы со стабилизацией движений несколько различны у начинающих и высококвалифицированных спортсменов.

В занятиях с начинающими одно из условий – не торопиться с узкой специализацией, проводить предварительную всестороннюю физическую подготовку на протяжении нескольких лет.

***Ловкость как совокупность координационных способностей и путей их воспитания.***

Всякое произвольное движение направлено на решение какой-либо конкретной задачи: пригнать как можно выше, поймать мяч, поднять штангу и т. д. Способность двигательной задачи определяется многими причинами, в частности требованиями к согласованности одновременно и последовательно выполняемых движений. Координационная сложность двигательных действий служит первым мерилем ловкости.

Двигательная задача будет выполнена, если движение соответствует ей по своим пространственным, силовым и временным характеристикам, т. е. если оно достаточно точно. Точность движения является вторым мерилем ловкости.

Ловкость определяют, во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями и, во-вторых, как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Ловкость является специфическим качеством. Она существенно зависит от деятельности анализаторов, в особенности от двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше и его возможности в быстром овладении движениями и их перестройке.

Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационно сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Существенное значение при этом имеет избирательное совершенствование способности точно воспринимать свои движения в

пространстве и времени, поддерживать равновесие, рационально чередовать напряжение и расслабление, а также других частных способностей.

Основным путем в воспитании ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

При воспитании ловкости как способности овладевать новыми движениями могут быть использованы любые упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства воспитания ловкости уменьшается. Для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность применяются упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся. Эти трудности слагаются в основном из требований: 1) к точности движения; 2) к их взаимной согласованности; 3) к внезапности изменения обстановки.

В процессе воспитания ловкости используют разные методические приемы, стимулирующие более высокое проявление двигательной координации.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. В то же время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

### ***Воспитание выносливости***

Утомление и выносливость. Если человек выполняет какую-либо достаточно напряженную работу, то через некоторое время он ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Со стороны это можно объективно отметить по ряду видимых признаков, таких, например, как напряжение мимической мускулатуры, появление испарины. Несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы благодаря большим волевым усилиям. Такое состояние получило название фазы компенсированного утомления. Если, не смотря на возросшие волевые усилия, интенсивность работы снижается, наступает фаза декомпенсированного утомления. Утомлением называется вызванное работой временное снижение работоспособности. Оно выражается в повышении трудности или в невозможности продолжать деятельность с прежней эффективностью. Если предложить одно и то же задание занимающимся, то утомление у них наступит через различное время –

причиной этому будет, очевидно, различная степень развития выносливости. В этом общем смысле выносливостью называется способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное, эмоциональное, физическое. Хотя в любой деятельности представлены так или иначе компоненты всех перечисленных типов утомления, для сферы физического воспитания имеет значение преимущественно физическое утомление, вызванное мышечной деятельностью. В дальнейшем речь пойдет о выносливости именно к этому типу утомления.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямыми и косвенными способами. При прямом способе испытуемому предлагают выполнить какое-либо задание и определяют предельное время работы с данной интенсивностью. Этот способ практически не всегда удобен. Поэтому чаще пользуются косвенными способами измерения выносливости. Так обычно в спортивной практике определяют выносливость по времени преодоления какой-нибудь достаточно длинной дистанции.

Поскольку работоспособность в двигательной деятельности зависит от многих факторов, в частности от скоростных и силовых способностей человека, следует учитывать два типа показателей выносливости: абсолютные (отвлеченные от конкретных показателей силы и скорости у данного человека) и относительные, парциальные (с учетом скоростных и силовых возможностей занимающегося). Парциальных показателей может быть предложено много.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости.

Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнения, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления.

Выносливость развивается лишь в тех случаях, когда в процессе занятий преодолевается утомление определенной степени. При этом организм адаптируется к функциональным сдвигам, что внешне выражается в улучшении выносливости. Величина и направленность приспособительных изменений соответствуют степени и характеру реакций, вызванных нагрузками.

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется следующими пятью факторами:

1. Абсолютная интенсивность упражнения.
2. Продолжительность упражнения.
3. Продолжительность интенсивного отдыха.
4. Характер отдыха.
5. Число повторений упражнения.

Абсолютная интенсивность упражнения непосредственно связана с особенностями энергетического обеспечения деятельности.

Продолжительность упражнения взаимосвязана со скоростью передвижения. Изменение продолжительности имеет двойное значение. Во-первых, от длительности работы зависит, за счет каких поставщиков энергии будет осуществляться деятельность. По мере сокращения длительности работы все больше уменьшается роль дыхательных процессов и возрастает значение сначала гликолитических, а затем и креатинфосфокиназных реакций. Поэтому для совершенствования гликолитических механизмов используют в основном нагрузку от 20 сек до 20 мин, а затем усиления фосфокреатинового механизма от 3 до 8 сек.

Во-вторых, длительность работы обуславливает при надкритических скоростях величину кислородного долга, а при субкритических – продолжительность напряженной деятельности систем, обеспечивающих доставку и утилизацию кислорода. Слаженная деятельность этих систем в течение долгого времени весьма затруднительна для организма.

Продолжительность интервалов отдыха при повторной работе, как уже отмечалось, играет большую роль в определении, как величины, так и характера ответных реакций организма на нагрузку.

Характер отдыха, в частности заполнение пауз дополнительными видами деятельности, оказывает разное влияние на организм в зависимости от вида основной работы и интенсивности дополнительной. При работе со скоростями дополнительная работа низкой интенсивности дает возможность поддерживать дыхательные процессы на довольно высоком уровне и избегать благодаря этому резких переходов от покоя к работе и обратно. В этом заключается одна из характерных сторон метода переменного упражнения.

Число повторений определяет суммарную величину воздействия нагрузки на организм. При работе увеличение числа повторений заставляет длительное время поддерживать высокий уровень деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### ***Воспитание гибкости.***

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движения. Ее

обычно выражают либо в условных мерах, либо в линейных. Различают активную гибкость и пассивную.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластические свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием центрально-нервных факторов. Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение растягиваемых мышц, имеющее, охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении температуры гибкость увеличивается.

Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, развить гибкость у детей легче, чем в старшем возрасте.

В процессе физического воспитания обычно не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости. Она должна быть такой, которая обеспечивала бы беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растягивание. Они делятся на 2 группы: активные и пассивные движения.

Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений. Кроме названных, в эту группу входят статические упражнения. Пассивные статические упражнения: здесь поза сохраняется за счет внешних сил – несколько менее эффективны для развития активной гибкости, чем динамические, но зато позволяют достигать наибольших показателей пассивной гибкости.

В отдельных занятиях упражнения на растягивание выполняют до появления легкой болезненности, что является сигналом к прекращению работы.

После активных упражнений увеличенные показатели гибкости сохраняются дольше, чем после пассивных.

Поскольку гибкость легче всего развивать в детском и подростковом возрасте, основную работу по воспитанию гибкости надо планировать на этот период (11–14 лет).

## **Лекция 8. Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе**

1. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе.
2. Урок физической культуры и здоровья.
3. Подвижные игры, физкультминутки.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию с младшими школьниками.

### **1. Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе**

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности школьников, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания школьников относятся:

- урок физической культуры и здоровья;
- физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- повседневная работа по воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия школьников различными видами физических упражнений, праздники).

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня школьного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных классах определяется воспитательно-образовательными задачами с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей детей, степенью их физической подготовленности, а также конкретных условий данного класса и всей школы.

В школе закладываются основы физического воспитания подрастающего поколения. Это осуществляется всей системой воспитания: уроками, внешкольной работой, массовой работой, т. е. комплексом мероприятий.

Учебные занятия занимают основное время пребывания учащихся в школе. Большое значение имеют санитарно-гигиенические мероприятия и физические упражнения в режиме учебного дня. Влажная уборка должна проводиться обязательно дважды, до и после уроков.

Серьезное внимание необходимо обращать на освещение классов. Парты и классная доска должны быть расположены так, чтобы свет на них попадал с левой стороны.

Учителям следует проявлять заботу о притоке свежего воздуха в классные помещения и коридоры. Желательно организовывать пребывание детей на воздухе во время перемен.

Большое значение имеет правильная посадка детей за партой, обеспечение условий для того, чтобы не наносился вред здоровью.

## **2. Урок физической культуры и здоровья**

### ***Требования к уроку физической культуры и здоровья***

Урок – основная форма организации занятий физическими упражнениями. Главенствующее положение урока физической культуры и здоровья определяется тем, что в нем заложены возможности для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни.

Урок физической культуры и здоровья 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 указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. 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 умениями и навыками, развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся. 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.

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 дидактической цели и задач урока. Ни одна дидактическая цель или задачи не может быть успешно решена 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 двигательной деятельности.

7. Обеспечение травмобезопасности урока. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам учащихся. 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 физические нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся.

### ***Структура урока физической культуры и здоровья, характеристика его частей***

Урок физической культуры и здоровья 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 работоспособность занимающегося постепенно снижается. Это называется фазой истощения или утомления, которая соответствует заключительной части урока.

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

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на урок;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;
- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока.

В подготовительную часть урока включают: игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся; строевые упражнения; различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения без предметов, с предметами; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

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

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 включая в ее содержание элементы новизны. Разнообразие обеспечивается путем обновления в каждом занятии 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, булавами и др.; применения различных построений.

Рекомендуется такой порядок выполнения упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10–20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

*2. Основная часть урока физической культуры и здоровья.* 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 учителю следует завершать основную часть подвижными играми и игровыми заданиями и упражнениями с включением движений, разученных на уроке.

Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста учеников и др. В рамках школьного урока физической культуры и здоровья она обычно длится 25–30 мин.

*3. Заключительная часть урока физической культуры и здоровья.* Цель заключительной части урока – постепенное снижение функциональной активности организма учеников 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;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов урока;

Длительность заключительной части урока 3–5 мин.

***Задачи, решаемые на уроке физической культуры и здоровья.***  
***Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.***

Перед каждым уроком обязательно должны ставиться конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать конкретно, образовательные – с указанием уровня овладения техникой движения.

*Образовательные задачи* вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения.

В теории и практике проведения урока физической культуры и здоровья приняты следующие правила постановки и формулировки задач.

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

- 1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой»;
- 2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения»;
- 3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения».

Первой на уроке решается задача ознакомления с техникой того или иного двигательного действия, второй – разучивания, третьей – совершенствования.

*Оздоровительные задачи* предусматривают обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий для оздоровительного влияния упражнений на организм детей.

Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формирование правильной осанки, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время ходьбы и бега», «развитие общей выносливости, используя кроссовый бег» и т. д.

При решении задач воспитания физических качеств рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Воспитание быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Воспитание скоростно-силовых качеств при выполнении прыжка в длину с разбега» и т. д. Как видно из примеров, первое слово формулировки задачи – это «воспитание», далее указывается конкретное физическое качество и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

*Воспитательные задачи* обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащихся.

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала.

*Классификация уроков физической культуры и здоровья в зависимости от решаемых задач.*

По признаку преимущественной направленности на решение образовательных, оздоровительных или воспитательных задач различают четыре разновидности уроков.

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания.
2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью проводятся в двух вариантах: первый – развивающие уроки, служащие развитию различных систем организма, второй – восстанавливающие уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности.
3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.
4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования, смешанные уроки, контрольные уроки.

*Вводные уроки* проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

*Уроки изучения нового материала.* Их основные задачи – ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

*Уроки совершенствования* применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

*Смешанные уроки* содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

*Контрольные уроки* направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т. п.

***Организация мест проведения урока физической культуры и здоровья в начальной школе.***

Результативность урока физической культуры и здоровья во многом зависит от того, насколько учитель будет претворять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации двигательной деятельности занимающихся и методические приемы, продуктивно использовать имеющиеся оборудование, инвентарь, технические средства обучения, учитывая при этом специфику места проведения занятия, температурные условия, подготовленность школьников, их возрастные и индивидуальные особенности.

*Организационное обеспечение урока предусматривает:*

1) создание санитарно-гигиенических условий; 2) материально-техническое обеспечение; 3) выбор способа организации деятельности занимающихся на уроке, который позволит наилучшим образом выполнить поставленные задачи.

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями. В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно строго соответствовать установленным нормам.

После каждого занятия с классом в школе необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Установлено, что вентиляция воздуха в легких человека в покое колеблется в пределах от 4 до 6 л в 1 мин, а при упражнениях высокой интенсивности поглощение воздуха организмом возрастает в 10 раз и более. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воздуха.

Особое внимание следует уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку – мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

Несоблюдение этих важных санитарно-гигиенических требований приводит к большому скоплению пыли в помещении. Занятия в таких условиях наносят большой вред здоровью, так как в легкие поступает пыльный воздух. Кроме того, в небранном зале загрязняются тела и спортивная одежда занимающихся.

Материально-техническое обеспечение урока предусматривает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

За последние годы школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и, в конечном счете, во многом способствует результативности занятий.

### **3. Подвижные игры, физкультминутки**

В процессе учебных занятий нужно предупреждать умственное переутомление учащихся и застойные явления в организме. Для этого необходимо по ходу урока делать короткие паузы – физкультминутки. Подобные физкультминутки особенно важно проводить в начальных классах.

Физкультминутками принято называть проведение упражнений в классе во время урока, а также при выполнении домашнего задания. Физкультминутки являются мощным средством повышения внимания и активности детей и улучшения усвоения ими учебного материала. Кроме того, благотворно влияют на организм учащихся.

В 1–2 классах физкультминутки рекомендуется проводить 3–4 раза в день в 3 классе 2–3 раза. Продолжительность 1,5–2 минуты. Проведение физкультминутки не должно нарушать стройности учебного процесса. Не рекомендуется, например, прерывать письменную работу физическими упражнениями или проводить их в то время, когда ученики активно работают. Перед проведением физкультминутки открывают форточки или окно, складывают все учебные принадлежности, дети становятся в проход между столами так, чтобы не мешать друг другу.

Важным средством физического воспитания являются также игры и упражнения во время перемен. После напряженного учебного труда младший

школьник испытывает большое желание побегать, попрыгать, поиграть. Дело учителя – позаботиться о том, чтобы это естественное стремление выразалось не в беготне и непрерывной возне, а в разумном проведении перемены. Важно установить» где и как проводят перемены дети, разъяснить им требования к поведению на переменах и добиваться выполнения этих требований. Хорошо, если большую перемену дети будут проводить на свежем воздухе с использованием простейшего инвентаря для занятия физкультурой (скакалки, мячи, обручи).

#### **4. Внеклассная работа по физическому воспитанию с младшими школьниками**

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для организации и проведения внеклассной работы по физическому воспитанию в школах создается коллектив физической культуры, а в начальных классах кружки физической культуры.

Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком – на одного из учителей начальных классов. Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека. Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития.

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Прогулки и туристские походы для младших школьников должны быть непродолжительными (3–4 часа). Обычно они сопровождаются сообщением

детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т. д.). Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др. Содержание занятий в секциях и кружках в начальных классах могут составлять упражнения из учебной программы, подвижные игры, катание на лыжах и коньках и другие простейшие известные детям упражнения.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья» и т. д. Спортивные соревнования среди младших школьников обычно проводят также по знакомым детям подвижным играм и по другим упражнениям учебной программы, не вызывающим у школьников чрезмерных физических напряжений. Физкультурные праздники в начальных классах обычно посвящаются каким-либо знаменательным датам. В программу таких праздников, как правило, включают парад участников и торжественное открытие праздника с подъемом флага, массовые гимнастические выступления, простейшие спортивные соревнования, игры, аттракционы, пляски, хороводы, песни. На торжественном закрытии праздника вручают призы и грамоты победителям.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, гимнастика доучебных занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, продленка.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других школьных программ не входит внеклассная работа с учениками, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

**Главная цель внеклассной работы** – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект. Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, основном, по урочному типу. Они имеют образовательно-

воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден.

К внеклассной работе по физической культуре относятся: спортивные секции по различным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.); спортивные кружки; группы ОФП и т. п.

Внеклассную работу можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных и репетиторских занятий.

Для достижения какого-либо эффекта от процесса работы требуется 4–5 занятий в неделю плюс возможность проверять достигнутый результат в товарищеских матчах и соревнованиях.

Систематическая внеклассная работа по физкультуре способствует укреплению здоровья детей.

## Лекция 9. Планирование физического воспитания

### Вопросы для рассмотрения:

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
4. Требования к планированию.
5. Характеристика основных документов планирования физического воспитания.

### 1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Сущность планирования и контроля заключается в том, что наряду с операционным составом самой процедуры разработки плана и системы контроля этот процесс предполагает достаточно четкие и систематизированные знания о направленности, средствах, методах, принципах, регламентирующих деятельность по физическому воспитанию и т.д. Качественное планирование невозможно без знания основ обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей во всем их многообразии и взаимосвязи.

Одним из наиболее притягательных моментов в планировании является его прикладность, т.е. непосредственная связь с практической деятельностью, с реализацией знаний, умений и навыков в конкретной работе специалиста в области физического воспитания.

Рассмотрев сущность, предмет планирования и его содержательную сторону, возможно определить необходимость планирования.

Планирование, намечая желаемую и отвечающую возможностям человека цель, конкретизирует ее через систему соответствующих результирующих показателей, проектирует основные аспекты деятельности человека по ее достижению и тем самым становится инструментом оптимизации всего процесса физического воспитания.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;

– для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;

– для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;

– для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1) быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;

2) соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);

3) по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;

4) иметь преемственность с содержанием предыдущего и каждого последующего плана, а также преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;

5) быть реальным для выполнения запланированного;

6) иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;

7) быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

1) годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;

2) поурочные рабочие планы на каждую четверть;

3) план-конспект на каждый урок физической культуры.

## **2. Программа по физическому воспитанию**

Программа по физическому воспитанию – это документ планирования, в котором определяются:

а) целевые установки и задачи курса физического воспитания;

б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень освоенных

физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;

в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженной в зачетных требованиях и учебных нормативах, которых должны достигнуть занимающиеся на каждом году обучения.

воспитанию состоит из 4 разделов:

1) уроки физической культуры и здоровья;  
2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

3) физическая культура во внеучебное время;

4) физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий и т. д.;

2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;

3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности развития учащихся и др.

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

### **3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году**

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся младшего возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, сделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год. Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения пройденного и т. п.

Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю «но в лаконичном, обобщенном виде» картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года.

#### **4. Требования к планированию**

1. 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 преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

2. Намеченная цель должна быть реальной. Поэтому преподавателю (тренеру) необходимо трезво оценить возможности ее достижения (подготовленность занимающихся, затраты учебного времени, наличие материально-технической базы и пр.). Основой для разработки целевых установок служат программно-нормативные положения системы физического воспитания (разрядные нормы и требования спортивной классификации, требования государственных программ по физическому воспитанию для различных контингентов населения). С установлением цели создается конкретная перспектива в педагогической работе.

Цель конкретизируют целой системой соподчиненных (частных, промежуточных) педагогических задач с определением последовательности и сроком их реализации. 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).

1. Всесторонность планирования задач педагогического процесса.

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

2. Учет закономерностей физического воспитания. Планирование только тогда эффективно, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и параллельно усвоения знаний по данному предмету) и на соответствующих им 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.

3. Конкретность планирования. Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

4. Перспективность предполагает поступательное совершенствование техники выполнения двигательных действий и развитие физических способностей.

5. Вариативность предусматривает возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся.

#### **Последовательность основных операций планирования**

В зависимости от масштаба времени, на который осуществляется планирование, содержательная сторона планов будет видоизменяться. Однако общая логика разработки плана в основном сохраняется.

1. Определение цели (задач) деятельности осуществляется с учетом социальных потребностей общества либо индивидуальных установок при их обязательном соответствии реальным возможностям общества (индивида).

2. Определение суммарного времени для решения задач. Совершенно очевидно, что физическое воспитание является важной составной частью всего воспитательного процесса каждого человека. Соответственно из всего лимита времени, которым располагает человек, с учетом того или иного возрастного периода и общего уклада жизни на долю физического воспитания будет отводиться различное время. Важна определенная адекватность между целью (задачами) и временем, выделяемым на физическое воспитание с учетом реальных возможностей достижения соответствующих результатов. Основным критерий – достижение оздоровительного эффекта.

3. Подбор состава средств для решения задач. При этом необходимо руководствоваться научными достижениями, накопленным опытом, знаниями.

4. Определение времени на освоение отдельных средств (в школьной программе это время на средства гимнастики, легкой атлетики, плавания).

5. Определение последовательности освоения средств по каждому конкретному виду (легкая атлетика, гимнастика).

6. Разработка методики обучения и воспитания (продумать методы, их соотношения и т. п.).

7. Определение общей организации всей работы на базе установления взаимосвязи между всеми операциями и при необходимости увязке и коррекции отдельных шагов процедуры планирования.

Планирование требует творчества, самостоятельности. Наличие плана создаст определенные удобства в работе, позволяет не только видеть перспективу, но и качественно решать текущие задачи физического воспитания, а при необходимости осуществлять его направленную коррекцию.

## **5. Характеристика основных документов планирования физического воспитания**

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования логически и содержательно связаны между собой.

Каждый последующий документ более частного характера 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.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа.

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания план-график учебного процесса и расписание уроков.

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими учителями исходя из отправных официальных документов – учебного плана и программы.

По сути дела, как уже отмечалось выше, в любом документе планирования в той или иной степени отражены организационные, содержательные и методические аспекты физического воспитания.

## **Лекция 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья**

### **Вопросы для рассмотрения:**

1. Гигиенические требования к спортивным объектам и местам соревнования.
2. Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой.
3. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
5. Медицинский контроль за занимающимися физической культурой.

### **1. Гигиенические требования к спортивным объектам и местам соревнования**

Занятия физической культурой, спортом в учреждениях образования, спортивные тренировки и соревнования могут нанести вред здоровью, если они проводятся в спортивных сооружениях, не соответствующих гигиеническим нормам и правилам.

Современный спорт характеризуется исключительно высокими по объему и интенсивности физическими и нервно-эмоциональными напряжениями. Для достижения высокого спортивного результата мобилизуются все возможности и резервы организма спортсмена. В условиях максимального напряжения любые дополнительные воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды приобретают особое значение, а иногда эти факторы становятся небезопасными для организма, поскольку при отклонениях от оптимального уровня условий среды в местах занятий, превышающих приспособленные возможности организма, могут наступить различные неблагоприятные отклонения в функциях организма спортсмена.

На все типы спортивных залов и помещений спортивного назначения распространяются «Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений», а так же гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса учреждениях образования.

Спортивный зал имеет соответствующие пропускной способности размеры и комплекс оборудования. В центре зала для вольных упражнений оборудуется помост, специальное покрытие. Гигиенические кольца крепятся на консолях, которые закладываются в продольные стены. При расчете подвески колец нагрузки на каждый трос принимается 400 кг. Место для опорного прыжка оборудуется вдоль продольной стены зала, дорожка для разбега начинается со стороны входа в зал. Перекладину устанавливают на заднем плане по отношению к входу в зал таким образом, чтобы ее гриф располагался в конце зала. По обе стороны от перекладины должны быть зоны для соскоков в пределах 4–6 м. На переднем плане от входа в зал

размещаются брусья, бревно и конь. Параметры воздушной среды и освещенности должны соответствовать гигиеническим нормам. Основными причинами загрязнения являются:

- 1) занесение уличной пыли самими занимающимися;
- 2) маты;
- 3) трещины в полу;
- 4) загроможденность зала инвентарем, снарядами;
- 5) нарушение правил внутреннего распорядка;
- 6) недостаточная работа учителя по формированию культуры учащихся, навыков личной гигиены;
- 7) некачественное проведение влажной уборки, генеральной уборки.

После каждого занятия необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Количество поступающего в легкие воздуха резко увеличиваются при интенсивной мышечной работе. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воз-уха. Большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола в спортзале, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. После каждого урока нужно проводить влажную уборку – протирать пол, гимнастические маты. После всех занятий, в конце учебного дня, обязательна тщательная уборка в зале: мытье пола, а так же отбирании снарядов, инвентаря – сначала влажными, а затем сухими тряпками.

Открытые физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения. Земельный участок школы предназначен для учебно-воспитательного процесса, физкультурно-спортивных занятий, оздоровления и отдыха, как во время перемен, так и во вне учебное время.

Земельный участок школы – система открытых площадок, разделенных по видам деятельности и возрастной принадлежности с размещением на них оборудования, сооружений и малых архитектурных форм. Школьное здание и его участок подчинены общей организационно-педагогической структуре, основанной на принципах возрастной дифференциации учащихся и разделение помещений и открытых площадок по видам деятельности с учетом педагогического процесса. Возрастная дифференциация учащихся обусловлена психофизиологическими различиями между детьми разных возрастных групп.

Выделяемые для школ земельные участки должны соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям:

- 1) чистоты воздуха и почвы;
  - 2) уровню допустимого шума;
  - 3) направлению господствующих ветров;
- с учетом видов занятий, проводимых на открытом воздухе, физкультурно-спортивная зона должна состоять из следующих площадок:
- 4) школьного стадиона;
  - 5) площадки для спортивных игр;
  - 6) площадок для гимнастики;

7) комбинированной площадки для спортивных игр, метания мяча, прыжков в высоту и длину.

**Плавательный бассейн.** Особенностью текущего гигиенического контроля за бассейном является контроль не только за воздушной, но и водной средой используемой занимающимися. Качество воды в искусственных бассейнах регламентируется действующими нормативными документами. Степень загрязнения воды в бассейнах зависит от целого ряда причин, среди которых большое значение имеет соблюдение правил личной гигиены пловцами. К загрязнению воды приводит нарушение правил пропуска в бассейн и предварительной санитарной обработки посетителей. Поэтому у входа в здание и раздевальных помещениях на видном месте должны вывешиваться правила внутреннего распорядка, в том числе санитарного режима. Для профилактики инфекционных заболеваний проводят ежедневную генеральную уборку помещений бассейна.

В бассейне организуется медицинский пункт. Работой медицинского пункта руководит врач. Обязанности врача медпункта:

- 1) руководит работой медсестер;
- 2) организует текущий санитарный надзор за местами и условиями поведения учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий, а так же соревнований;
- 3) оказывает первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях, при необходимости вызывает «скорую помощь»;
- 4) проводит внешний осмотр всех занимающихся в бассейне и делает при этом отметки в пропусках;
- 5) ведет врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий;
- 6) ведет занятия с преподавателями по правилам оказания первой медицинской помощи и поведения в плавательном бассейне.

## **2. Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой**

Администрация общеобразовательной школы обязана ежегодно совместно с органами здравоохранения организовать медицинский осмотр учащихся.

Врач-педиатр при комплексной оценке состояния здоровья школьника должен учитывать диагноз, перенесенные заболевания, физическое развитие и биологический возраст. Обязательной составной частью медицинского обследования является проведение функциональных проб, характеризующих адаптационные возможности организма, тип реакций на функциональную нагрузку.

В заключении, по итогам обследований каждому учащемуся должны быть определены:

- 1) группа здоровья;
- 2) медицинская группа для занятия физической культурой;

3) рекомендации педагогу по двигательному режиму, противопоказания и назначения обследуемому.

С учетом комплексной оценки здоровья все учащиеся распределяются на медицинские группы:

- 1) основную группу (ОГ);
- 2) подготовительную группу (ПГ);
- 3) специальную медицинскую группу (СМГ);
- 4) группу лечебной физической культуры (ЛФК).

К *основной группе* относятся школьники, имеющие достаточную физическую подготовленность.

К *подготовительной группе* относятся школьники, имеющие незначительные многофункциональные отклонения и недостаточную физическую подготовленность.

*Специальная медицинская группа* комплектуется школьниками 3 группы здоровья и оформляется приказом директора школы. Комплектование специальной медицинской группы проводится медицинскими работниками весной, так как в задачу медицинского осмотра входит не только уточнение медицинской группы для занятия физической культурой, но и выравнивание отклонений и здоровье школьника за счет конкретных для каждого учащегося и индивидуального подбора физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, на уроках по физической культуре и здоровью должны заниматься под руководством учителя по действующим программам.

Занятия с учащимися специальной медицинской группы следует проводить отдельно от здоровых школьников. Занятия должны проводиться учителем физической культуры, имеющими физкультурное образование, прошедшими соответствующую дополнительную подготовку.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, должны заниматься в медицинских учреждениях под руководством врача-специалиста по лечебной физкультуре.

Для учащихся, отнесенных к ПГ СМГ с отклонениями со стороны сердечнососудистой системы, рекомендуется использовать физические нагрузки, направленные преимущественно на развитие общей выносливости. Основными средствами является ходьба, дозированный бег умеренной интенсивности, плавание, упражнение на тренажерах, подвижные и спортивные игры, упражнение на развитие равновесия, дыхательные упражнения, средства закаливания, само-массаж, водные процедуры.

Не рекомендуется выполнять прыжки в длину с места и поднимать туловище лежа.

Учащиеся ПГ и СМГ с нарушением функции органов брюшной полости, малого таза можно выполнять упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна, дыхательные

упражнения, им необходимы массаж, само-массаж, водные процедуры. Школьники могут выполнять челночный и 6-ти минутный бег.

Не следует делать наклоны туловища из положения сидя, подтягиваясь на перекладине, поднимать туловище из положения лежа, прыгать в длину с места.

Учащимся с анатомическими дефектами опорно-двигательного аппарата, отстающим в физическом развитии, имеющими нарушения осанки, плоскостопие, с остаточными явлениями в последствиях закрытых травм черепа, физические нагрузки, подбирают строго индивидуально.

### **3. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.**

Гигиеническая оценка организации урока физической культуры и здоровья дается специалистам по врачебному контролю диспансеров спортивной медицины, школьниками медицинскими работниками по следующей схеме:

- 1) соответствие содержания урока и величины нагрузки состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, возрасту и полу учащихся;
- 2) методически правильное построение с выделением отдельных структурных частей урока, обеспечением оптимальной общей и моторной плотности, физиологической нагрузки;
- 3) выполнение физических упражнений, содействующих укреплению здоровья, гармоническому развитию и формированию правильной осанки;
- 4) место урока физической культуры в расписании учебного дня и недели;
- 5) проведение урока в специальном помещении, на специально оборудованных площадках пришкольных участков, стадионе, лыжной трассе или бассейне.
- 6) выполнение учащимися упражнений в спортивной одежде и обуви, при температурных условиях, обеспечивающих закаливание организма.

Сдвоенные уроки допускаются при выполнении программы по лыжной подготовке, а также в отдельных случаях по рекомендациям Министерства образования.

В сельских школах, при удалении проживания детей не рекомендуется проводить урок физкультуры первым и последним уроками, поскольку особенностью двигательного режима сельских детей является необходимость ежедневных пеших переходов в школу. Если организм, играя роль своеобразной гимнастики, то при большей продолжительности ходьбы у школьников возникают признаки утомления, отмечается снижение результатов выполнения контрольных физических упражнений, общей работоспособности.

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота пульса. По динамике ее изменения на протяжении урока физкультуры и в восстановительном периоде оценивают правильность построения урока, соответствие нагрузки функциональным возможностям организма школьника. Частоту пульса определяется 10 или

15-секундные отрезки времени – до урока, после подготовительной части, на высоте основной, после основной, после заключительной части и в течение 3–5 мин в восстановительном периоде. Полученные данные используют для построения кривой физиологической нагрузки.

Нормальная физиологическая кривая представляет собой восходящую линию, которая может подниматься в основной части урока на 80-100% по отношению к исходному уровню, с несколькими зубцами, соответствующими выполнению наиболее интенсивных упражнений. В заключительной части урока должна наблюдаться выраженная тенденция к снижению кривой. Разница исходных и конечных показателей не должна превышать 20%. Незначительный подъем кривой свидетельствует о малой нагрузке на уроке, не обеспечивающей тренирующего эффекта.

Двигательные режимы при сердечной частоте пульса 150–170 ударов в минуту является переходным рубежом от аэробного к анаэробному дыханию.

Резкое учащение пульса и отсутствие тенденции к его снижению к концу заключительной части урока указывают на чрезмерность нагрузки.

#### **4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви**

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

*Гигиенические требования к спортивной одежде.* Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте. Также значение имеют теплозащитные и гигиенические свойства одежды, в том числе тканей, из которых она изготавливается.

Воздухопроницаемость – обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаления их под одежные пространства влаги и кожных выделений. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускает воздух изделия из лавсана и хлорина.

Паропроницаемость – способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и

должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

Испаряемость – способность отдавать влагу путем испарения. Более быстро высыхают тонкие и гладкие ткани. Шерсть теряет воду медленно, чем хлопчатобумажные ткани, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоемкость – способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело, также уменьшается воздухопроницаемость.

Сминаемость – отражает степень эластичности ткани, ее способность сохранять внешний вид после механических воздействий.

В настоящее время в спортивной одежде широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Они относительно дешевле и обладают рядом ценных свойств: легкостью, прочностью, стойкостью к различным воздействиям. Основным недостатком большинства из них является способность электризоваться. Одежда физкультурника и спортсмена состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка.

**Гигиенические требования к спортивной обуви.** Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой, и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкость и не изменять форму и размеры. Она должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений. Материалы для обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения, обморожения и механических воздействий. При занятии зимними видами спорта обувь должна защищать ноги от переохлаждения. Поэтому подбирают ее на размер больше, чтобы на обычные носки можно было одеть еще и шерстяные.

**Эксплуатация спортивной обуви и уход за ними.** Основной мерой борьбы с загрязнением спортивной одежды следует считать регулярную стирку. Необходимо также чистить одежду с помощью встряхивания, выколачивания, щеткой и пылесосом. Особо тщательно уход необходим для сохранения формы и гигиенических качеств спортивной обуви. Намокшую обувь следует очистить и просушить в хорошо вентилируемом помещении при комнатной температуре. Очень важен уход за носками. Необходимо, чтобы на них не было грубых швов, заплат, штопки и других неровностей, способных вызывать потертости. Стирать их нужно как можно чаще.

## **5. Медицинский контроль за занимающимися физической культурой**

Медицинский контроль за физическим воспитанием школьников предусмотрен должностными обязанностями:

- врача-педиатра и среднего медицинского работника школы;
- врачей отделений врачебного контроля диспансеров спортивной медицины.

Педагогический контроль за физическим воспитанием входит в должностные обязанности администрации школы. Доля его проведения администрация привлекает руководителя методического объединения, преподавателей физической культуры, имеющих высшую категорию, специалистов физической культуры вышестоящих организаций. В ходе медико-педагогического контроля выявляются и устраняются выявленные недостатки. Медицинские работники школы согласовывают план работы на предстоящий учебный год с директором учебного заведения. В плане работы в обязательном порядке предусматривается контроль за двигательным режимом школьников, особое внимание должно быть уделено контролю за двигательным режимом школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья: ПГ, СМГ, ЛФК. Медико-педагогический за физическим воспитанием школьников должен включать:

- медицинское обследование с целью распределения детей на группы для занятий физкультурой;
- оценку адекватности физических нагрузок для детей и подростков разных медицинских групп на уроках физкультуры, на динамических переменах, физкультурно-оздоровительного и физкультурно-спортивных мероприятиях в режиме дня;
- оценку двигательного режима в целом;
- контроль за условиями всех форм физического воспитания;
- оценку эффективности физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования.

Результаты медико-педагогического контроля должны обобщаться и заслушиваться на совещаниях при директоре, заседаниях методических объединений, педагогических советах учреждений образования.

## РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Материалы практических занятий по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры»

#### Практическое занятие 1. Методика обучения строевым упражнениям.

Вопросы:

1. Характеристика строевых упражнений.
2. Структура строя.
3. Строевые приемы.
4. Передвижения.
5. Построения и перестроения.
6. Размыкания и смыкания.
7. Методы обучения.

#### 1. Характеристика строевых упражнений

Строевые упражнения входят в общую классификацию средств гимнастики. На уроках физической культуры они используются для решения ряда педагогических задач, воспитания чувства ритма и темпа, формирования навыков коллективного действия. Особенно большое значение строевые упражнения имеют при занятиях с детьми, так как служат хорошим средством для воспитания дисциплины, организованности, а также для формирования правильной осанки.

Эти упражнения позволяют организованно и целесообразно размещать занимающихся в зале и на площадке. Правильно и четко подаваемые команды, многообразие различных форм передвижений, наличие музыкального сопровождения создают благоприятный эмоциональный фон на занятиях гимнастикой. Они являются обязательной составной частью массовых гимнастических выступлений любых масштабов.

Для удобства пользования некоторыми формами передвижений зал делится на несколько условных точек и наименований; та сторона зала, в которой группа строится перед началом занятий, называется правой границей и служит для определения верхней и нижней границ. Это, как правило, одна из длинных сторон. Группа строится спиной к окнам; если же окон нет, то лицом к выходной двери.

#### 2. Структура строя

Основные понятия для пользования строевыми упражнениями.

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не меняются.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Интервал – расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. В колонне глубина строя больше ширины или равна ей. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т. д.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

Направляющий – занимающийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – занимающийся, двигающийся в колонне последним.

### **3. Строевые приемы**

1. «СТАНОВИСЬ!» По этой команде занимающийся становится в строй и принимает строевую (основную) стойку.

2. «СМИРНО!» По этой команде принимается строевая (основная) стойка.

3. «РАВНЯЯСЬ!», «Налево – РАВНЯЙСЬ!», «На середину – РАВНЯЙСЬ!».

4. «ОТСТАВИТЬ!» По моей команде принимается предшествующее ей положение.

5. «ВОЛЬНО!» По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и стоит свободно.

6. «Правой (левой) – ВОЛЬНО!» Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.

7. «РАЗОЙДИСЬ!»

Расчет группы. Команды:

1. «По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!»;

2. «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!»;

3. «Потри (четыре, пять и т. д.) – РАССЧИТАЙСЬ!»;

По заданию, например: «На четыре, два, наместе – РАССЧИТАЙСЬ!».

Расчет начинается с правого фланга. Каждый называет свой номер, быстро поворачивает голову к стоящему слева и затем в исходное положение.

Повороты на месте. Команды: «Напра – ВО!», «Нале – ВО!», «Полповорота напра – ВО!», «Полповорота нале – ВО!», «КРУГОМ!».

Повороты в движении. Команды те же, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и правой ноги начинает движение в новом направлении. Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке.

Для выполнения поворота кругом подается команда «Кругом – МАРШ!». Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, одновременно поворачивается на ней (приподнимаясь на носке) и с левой ноги начинает движение в новом направлении. При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом в движении надо по разделениям, причем после того, как освоены повороты направо и налево.

#### **4. Передвижения**

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на 15–20 см от пола, держать подошву горизонтально, ставить ногу твердо на всю ступню. При движении рук вперед сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса (на расстоянии ширины ладони от тела); назад отводить прямые руки до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом – МАРШ!».

В массовых гимнастических выступлениях и торжественных прохождениях спортсменов применяется разновидность шага. Она заключается в том, что движение руками выполняется с большей амплитудой – вперед до высоты плеча, назад до отказа и слегка наружу. Движения ногами такие же, как в строевом шаге. При обучении целесообразно отработать движения руками, а затем выполнять шаг полностью.

Походный (обычный) шаг. Команды: «Шагом – МАРШ!» – подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг); «Обычным шагом – МАРШ!» – применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Движение на месте. Команды:

«На месте шагом (бегом) – МАРШ!»; «Направляющий, на месте!» подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше.

Переход от движения на месте к передвижению. Команды:

«ПРЯМО!» подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперед;

«Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в стороны) – МАРШ!».

Прекращения движения. Команды: «Группа – СТОЙ!» подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Изменение характера передвижения. Команды: «Идти не в ногу!»; «Идти в ногу!». Необходимо вести подсчет до выполнения команды всей группой.

Изменение ширины шага и скорости движения. Команды: «ШИРЕ ШАГ!», «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол-ШАГА!», «Чаще ШАГ!». Исполнительная команда подается под левую ногу.

Движение бегом. Команда: «Бегом – МАРШ!». Если бег выполняется с движением шагом, то исполнительная команда подается под левую ногу, пропускается шаг правой и левой начинается движение бегом. При переходе с бега на шаг под музыку, действия выполняются те же (команда: «Шагом – МАРШ!»). Если нет музыкального сопровождения, то исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу.

Перемена направления фронта захождением плечом. Команды:

«Правое (левое) плечо вперед, шагом – МАРШ!» (в движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового (правофлангового), который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение;

«ПРЯМО!», или «НА МЕСТЕ!», или «Группа – СТОЙ!».

Движение в обход (вдоль границ зала). Команда: «Налево (направо) в обход шагом – МАРШ!». Во время передвижения исполнительная команда «Марш!» подается у угла зала.

Движение к точкам зала. Например, «К центру шагом – МАРШ!», «К правой середине шагом – МАРШ!» и т. д. (в движении слово «шагом» опускается).

Движение по диагонали. Команды: «По диагонали шагом – МАРШ!» (когда направляющий стоит у угла зала); «По диагонали – МАРШ!» (когда направляющий подходит к углу зала).

Движение противоходом – выполняется всей колонной за направляющим в противоположном направлении команда: «Противоходом направо (налево) шагом – МАРШ!». (Интервал между встречными колоннами 1 шаг).

Движение змейкой – несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды: «Противоходом налево (направо) шагом – МАРШ!»; «Змейкой – МАРШ!».

Движение по кругу. Команда: «По кругу – МАРШ!». Исполнительная команда подается на одной из середин зала, после чего указывается дистанция, определяющая размер круга.

## **5. Построения и перестроения**

Построение в шеренгу. Команда: «В одну (две, три и т. д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!». Давая команду, преподаватель становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну. Команда: «В колонну по одному (два, три и т. д.) – СТАНОВИСЬ!». Группа выстраивается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, в круг и т. д. По распоряжению. Например, «Станьте в круг!», «Станьте в две шеренги!».

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на первой и второй подается команда: «В две шеренги – СТРОИСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет два) и, становясь в затылок первому, приставляют левую ногу (счет три).

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета группы по заданию (6–3 – на месте, 6–4–2 – на месте и т. д.) подается команда: «По расчету шагом – МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Учитель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при

расчете 6–3 на месте до 7; 9–6–3 – на месте – до 10. Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – МАРШ!». Все вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и, дойдя до них, поворачиваются кругом. Преподаватель ведет подсчет («раз, два») до тех пор, пока последние вошедшие в строй не сделают поворот кругом.

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по три-четыре и т. д. подается команда: «Отделениями левые (правые) плечи вперед шагом – МАРШ!». Иногда вместо слова «отделениями» говорят «тройками», «четверками» и т. д. в зависимости от расчета. По этой команде: рассчитанные на отделения, сохраняя равенство по фронту, начинают захождение плечом до команды «ПРЯМО!» или «отделения – СТОЙ!», которая подается в тот момент, когда занимающиеся образуют колонну. Для обратного перестроения подается команда: «Кру – ГОМ!»; «Отделениями правые (левые) плечи вперед шагом – МАРШ!»; «ПРЯМО!» или «Отделения – СТОЙ!». Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда: два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера два (три, четыре и т. д.) шага влево шагом – МАРШ!». Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. При движении группы налево в обход команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево – МАРШ!», как правило, подается на верхней или нижней границах зала. После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот по команде своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, чтобы не размыкать потом специально.

Для обратного перестроения подаются команды: «Напра– ВО!»; «В колонку по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!». При обучении целесообразно показать перестроение на нескольких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды:

«Через центр – МАРШ!» (как правило, подается на одной из середин зала);

«В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» – подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход. «В колонну по два через центр – МАРШ!». Команда подается при встрече колонн в той середине зала, в которой

начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по 4,8 и т. д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. В качестве примера приводится перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команда: «В колонны по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!».

По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда: «В колонну по одному через центр – МАРШ!».

### **6. Размыкания и смыкания**

Размыкание (по Строевому уставу). Команда: «Направо (налево, от середины) на столько-то шагов разом – КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево, направо и налево) и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между партнером составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет «по два» до тех пор, пока все не займут своего места в строю.

Для смыкания подается команда: «Налево (направо, к середине) СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнить бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

Размыкание приставными шагами. Производится по фронту. Команда: «От середины (вправо, влево), на два (три и т. д.) шага приставными шагами разом – КНИСЬ!». После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом – КНИСЬ!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению. Например, «Станьте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на два шага» и т. д.

### **7. Методы обучения**

Правила подачи команд и пользование ими. При обучении строевым упражнениям команды следует подавать громко и отчетливо.

Команды разделяются на предварительные и исполнительные. Например, «Напра – ВО!». Есть команды только исполнительные, например «СМИРНО!».

Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать и приготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы, более отрывисто и энергично. Чтобы привлечь внимание занимающихся к предварительной команде иногда добавляют слова:

«группа», «отделение», «колонна» и т. п., либо слово «внимание». Например, «Группа – СМИРНО!» (в данном случае – «группа» будет как бы предварительной командой), «Колонна напра – ВО!», «Внимание – РАВНЯЙСЬ!» и т. д.

По всякой предварительной команде занимающиеся должны принимать положение основной стойки (стойку смирно). Поэтому не следует зря подавать команду «СМИРНО!», но уж если она подана, то необходимо добиваться безукоризненного ее исполнения.

При подаче команды преподаватель, как правило, должен принять основную стойку.

Команды, в которых есть указание о направлении движения в сторону, следует различать следующим образом: «налево» – движение в указанную сторону с одновременным поворотом, «влево» – движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком. Например, «Налево на два шага разом – КНИСЬ!», «Влево приставными шагами сом – КНИСЬ!».

При перестроениях в движении целесообразно пользоваться следующей формой подачи команды: назвать строй; направление движения; способ передвижения (если он при перестроении изменяется). Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении подается команда: «В колонну по три налево (направо) – МАРШ!».

При действиях на месте название строя можно опускать. Например, «Вправо приставными шагами сом – КНИСЬ!».

При обучении строевым упражнениям, как и любым двигательным действиям, используются методы показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям).

Строевые упражнения несложны, поэтому при обучении им, как правило, показ сочетается с объяснением и последующим выполнением упражнений всей группой занимающихся.

Упражнения, состоящие из нескольких действий, целесообразно разучивать по разделениям. В данном случае подается команда для выполнения каждого действия отдельно. Например, при перестроении из одной шеренги в две для вторых номеров подаются следующие команды: «Шаг левой назад, делай – РАЗ!», «Шаг правой в сторону, делай – ДВА!», «Приставить левую, делай – ТРИ!». Этот прием дает возможность занимающемуся осознать и запомнить свои действия, а преподавателю, задержав подачу следующей команды, исправить ошибки занимающегося.

По разделениям рекомендуется разучивать следующие упражнения:

1. Повороты на месте и в движении.
2. Перестроение из одной шеренги и колонны в две.
3. Размыкание приставными шагами.
4. Строевой шаг и другие разновидности передвижений.

## Практическое занятие 2. Методика обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ)

Вопросы:

1. ОРУ, их классификация и характеристика.
2. Значение ОРУ в процессе физического воспитания школьников.
3. Возрастные особенности проведения ОРУ.
4. Методические основы проведения ОРУ на уроках физической культуры.
5. Методы обучения ОРУ.

### 1. ОРУ, их классификация и характеристика.

Среди основных средств и методов физического воспитания особое место принадлежит гимнастике. В свою очередь из всего многообразия средств, которыми располагает гимнастика и которые наиболее широко применяются в школе на уроках физической культуры и внеклассных занятиях, следует выделить ОРУ.

Общеразвивающими упражнениями называются специально подобранные движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые в различных направлениях, с разной амплитудой и скоростью, в разном ритме и темпе, с изменяющимся мышечным напряжением, воздействующие на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы.

ОРУ могут выполняться без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами и др.), у гимнастических стенок, с гимнастическими скамейками, а также во взаимодействии друг с другом (в парах, тройках, шеренгах, колоннах, кругах и т. д.).

Все ОРУ классифицируются по анатомическим признакам:

1. упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
2. упражнения для мышц шеи и туловища;
3. упражнения для мышц ног;
4. упражнения общего воздействия.

Упражнения каждой из указанных групп могут быть направлены:

1. на воспитание отдельных двигательных качеств и способностей: силы, гибкости, быстроты, прыгучести, координации, равновесия, ритмичности, пластичности и т. д.;
2. на воспитание свойств психики: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и т. д.;
3. на повышение функционального уровня систем организма: упражнения, воздействующие на сердечнососудистую, дыхательную системы, активизирующие обменные процессы;
4. на формирование правильной осанки.

ОРУ имеют ряд характерных особенностей:

1. Большое разнообразие двигательных действий.

Количество ОРУ практически неисчерпаемо. ОРУ бывают элементарные (т.е. несложные, содержащие какое-то одно двигательное действие. Например: наклон влево) и комбинированные (т.е. сложные, содержащие какие-то дополнительные двигательные действия или совмещение нескольких двигательных действий в одном движении. Например: выпад влево с наклоном вправо, левая рука вверх, правая на пояс). Именно неограниченная вариативность всевозможных двигательных действий и последовательности их сочетаний и обеспечивает неисчислимое многообразие ОРУ.

2. Разносторонность влияния ОРУ на организм занимающихся.

Арсенал ОРУ настолько богат, что позволяет подобрать комплекс упражнений, воздействующих как на опорно-двигательный аппарат, так и на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

3. С помощью ОРУ можно оказать относительно избирательное воздействие на отдельные части тела и группы мышц. Эта особенность дает возможность достигать гармонического развития мышц всего тела.

4. Возможность строгой регламентации процесса занятий (т.е. сравнительно точно регулировать физическую нагрузку). Нагрузка зависит от сложности упражнений, их количества в одном занятии и от интенсивности, с которой они выполняются. В свою очередь интенсивность регулируется:

- скоростью и темпом выполнения упражнения;
- амплитудой движения;
- степенью напряжения мышц;
- изменением исходных положений;
- использованием различных предметов и отягощений;
- способом проведения.

## **2. Значение ОРУ в процессе физического воспитания школьников**

Влияние ОРУ на организм занимающихся многогранно. Кроме основного предназначения – подготовить все органы и системы к выполнению основных задач урока, т.е. как средство разминки, ОРУ решают целый ряд функций физиологического и образовательного характера.

### *Физиологические функции ОРУ*

ОРУ, прежде всего, необходимы как средство оздоровления, укрепления, своевременного развития всех органов и систем организма. Систематически воздействуя на отдельные мышечные группы, ОРУ значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей.

Важной особенностью ОРУ является возможность точного регулирования физической нагрузки с помощью изменения условий их выполнения (темпа, ритма, интенсивности, последовательности, использования различных предметов, отягощений и гимнастического инвентаря – гимнастических стенок, скамеек и т. д.), что позволяет

постепенно и систематически повышать работоспособность организма занимающихся.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата, ОРУ являются прекрасным средством, способствующим развитию органов дыхания и обучению правильному дыханию, так как в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузок при выполнении ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений. Особенно полезны в этом плане ритмичные, многократно повторяющиеся упражнения (приседания, пружинящие движения, подскоки).

Кроме того, исходя из учения И. П. Павлова о целостности организма, известно, что при выполнении мышечной работы весь организм в целом перестраивается. При этом происходят изменения в деятельности тех внутренних органов, от функции которых зависит работа мышц.

Незаменимы ОРУ при воспитании правильной осанки. Формирование осанки и ее изменение начинается в дошкольном возрасте и продолжается до 20–25 лет. Воспитание гармонически развитого человека невозможно без формирования правильной осанки. Для того чтобы ее выработать, необходимо создать определенный мышечный «корсет», ибо в сохранении позы правильной осанки участвуют все наиболее крупные мышцы туловища. Поэтому крайне важно равномерно развивать мышцы всего тела, акцентируя внимание на воспитании статической силы мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса, а также подвижности позвоночника. Гармоническое развитие мышц всего тела – одно из условий формирования правильной осанки.

Осуществить поставленные задачи наилучшим образом помогут ОРУ.

#### *Образовательные функции ОРУ*

Гимнастика – это своеобразная «азбука движений» школьников, а ОРУ являются основой этой азбуки.

Большое влияние оказывают ОРУ на нервную систему. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями обогащают и умственное развитие детей. Результаты изучения высшей нервной деятельности ребенка академиком М. М. Кольцовой и учеными ее школы свидетельствуют о том, что, используя движения, можно учить детей говорить, считать, писать. Это облегчает и ускоряет процесс обучения в 3–5 раз. Такой эффект обусловлен тем, что двигательный центр в коре головного мозга соседствует с центром речи, письма. Возбуждение, возникающее в нем, стимулирует работу близко расположенных зон, обеспечивающих умственную деятельность.

Как правило, ОРУ выполняются всем классом одновременно, а то и всей школой (гимнастика до занятий), что способствует воспитанию у детей организованности, дисциплины, коллективизма.

Особое место следует отвести музыке при проведении ОРУ в школе. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, под влиянием которого в пределах возрастных возможностей появляется выразительность движений.

Разнообразие исполнения движений в зависимости от характера музыкального сопровождения влияет на их совершенствование. Движения становятся синхронными, более координированными, ритмичными, непринужденными, правильно отражающими характер музыкального произведения.

Выполнение ОРУ под музыку влияет на повышение функциональных процессов в организме, содействуя его общему оздоровлению, воспитывает художественный вкус, вызывает у детей положительный эмоциональный фон. Все это содействует эстетическому воспитанию учащихся.

Музыку для сопровождения ОРУ следует подбирать простую по форме и содержанию, жизнерадостную и бодрую по характеру. Рекомендуются танцевальные и песенные формы музыкальных произведений, народные танцевальные и песенные мелодии, популярные современные песни.

ОРУ являются прекрасным средством формирования двигательной функции детей. Известно, что под влиянием систематического выполнения различных упражнений в коре головного мозга создаются разнообразные условно-рефлекторные звенья. В результате этого намного легче и быстрее занимающиеся осваивают незнакомые двигательные действия. А так как мы уже отмечали, что вариативность ОРУ практически беспредельна, то систематическое освоение разнообразных упражнений создает своеобразный фонд двигательного опыта, необходимого как в жизненной практике, так и для формирования сложных спортивных, бытовых и т. д. навыков. Таким образом, ОРУ являются школой овладения движениями. Умение управлять своими движениями в пространстве, времени и по степени мышечных усилий воспитывается только в том случае, если занимающиеся многократно упражняются в правильном их выполнении. Процесс обучения ОРУ удачно сочетается с осуществлением межпредметных связей. Здесь дети имеют возможность получить новые или закрепить и постичь на практике полученные ранее знания по анатомии, физиологии, гигиене, музыкальной грамоте и т. д.

### **3. Возрастные особенности проведения ОРУ в начальной школе**

Младший школьный возраст (6–10 лет)

В возрасте 6–8 лет наблюдается относительная неустойчивость организма к различным влияниям окружающей среды и быстрая утомляемость ребенка. Поэтому не следует давать большое количество

однообразных ОРУ. Выполнение одного и того же упражнения не должно повторяться более 12 раз.

В этом возрасте значительное количество хрящевых тканей обуславливает гибкость костного аппарата. Необходимо учитывать, что под влиянием односторонней нагрузки и при больших мышечных напряжениях могут произойти различные искривления позвоночника и других костей. Суставы легко подвижны. Суставные сумки и связки податливы к растяжениям. Мускулатура относительно слаба, особенно мышцы спины и живота. В силу этого не следует увлекаться упражнениями на растягивание, так как излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Но с другой стороны, нужно помнить, что наилучший возрастной промежуток, в котором воспитание гибкости дает наибольший эффект, начинается с 9 лет.

В младшем школьном возрасте большое внимание следует уделять ОРУ, направленным на воспитание силы мышц туловища, обеспечивающих сохранение правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

У детей 6–10 лет двигательные навыки формируются медленнее, чем у старших по возрасту, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным.

В младшем школьном возрасте сравнительно быстро возникают условно-рефлекторные связи на естественные целостные действия. Исходя из этого, следует подбирать аналитические (простые) упражнения. Но не следует забывать, что эти быстро возникшие условно-рефлекторные связи столь же быстро и разрушаются. Чем сложнее по координации ОРУ, тем чаще его нужно повторять в серии уроков, чтобы эти связи закрепились. Особое внимание следует уделять освоению «базовых» упражнений. К ним относятся: выпады, точные различные положения рук, наклоны, упоры лежа и т. д.

Исследования показали, что если на последующих уроках не закрепить умение выполнять упражнение, то через два–три урока его нужно разучивать заново.

#### **4. Методические основы проведения ОРУ на уроках физической культуры и здоровья**

На занятиях в школе ОРУ выполняются в виде отдельных упражнений, серий упражнений, а также в виде специально составленных комплексов. Отдельные упражнения или серия из них выполняются с целью воспитания физических качеств.

Перестраивая класс для проведения ОРУ, необходимо учитывать следующие моменты:

- расположить учащихся спиной к свету;
- впереди должны быть низкорослые;
- девочек располагать на одном из флангов, так чтобы в случае поворота для выполнения упражнения в профиль, мальчиков сзади не было;
- дистанция и интервал исключали помехи при выполнении упражнений.

При составлении комплексов нужно учитывать место и время проведения, а также возраст, пол и физическую подготовленность занимающихся, задачи, стоящие в основной части урока.

При подборе упражнений нужно руководствоваться следующими соображениями:

- упражнения должны соответствовать назначению комплекса;
- упражнения должны быть подобраны так, чтобы они оказывали всестороннее воздействие на занимающихся и способствовали развитию основных физических качеств;
- упражнения должны обеспечивать формирование правильной осанки и овладение умением управлять своими движениями. С этой целью полезно практиковать постановку перед учениками конкретных заданий. Например: выполнять движения заданной амплитуды в определенном направлении; произвольно изменять амплитуду движения, постепенно увеличивая или уменьшая ее или чередуя движения большей и ограниченной амплитуды; то же, меняя в одном упражнении направления движений; выполнять упражнение с ускорением и замедлением; делать движения в одну сторону быстро, а в другую медленно и наоборот;
- упражнения должны быть доступны, т.е. соответствовать возрасту, физической подготовленности занимающихся. Следует помнить, что ОРУ обучают, строго придерживаясь правила «от простого – к сложному» и «от легкого – к трудному».

Отличительной особенностью ОРУ на уроках гимнастики является повышенная требовательность к стилю и точности их выполнения.

Определяя структуру комплекса, рекомендуется соблюдать следующие правила:

- первым в комплексе должно быть упражнение на ощущение правильной осанки. Особенно это важно для детей и подростков. Это важно потому, что при выполнении последующих упражнений по сложности это упражнение должно быть умеренным, по темпу медленным. Дозировка 6–8 раз;
- вторым и третьим должны быть простые упражнения для крупных групп мышц (выпады, наклоны, повороты туловища с постепенно увеличивающейся амплитудой движений и др.). Эти упражнения общего воздействия, активизируя деятельность всех органов и систем организма за короткий промежуток времени, быстрее включают его резервные мощности, что очень важно для подготовки занимающихся к предстоящей работе в кратчайший срок, что типично для урока. Темп выполнения этих упражнений средний, а сложность их – средняя или выше средней;
- следующими в комплексе должны быть упражнения с преимущественной работой отдельных групп мышц (рук, плечевого пояса, спины, ног и т. д.). Например: вращение и рывки руками, маховые движения и т. д. Эти упражнения выполняются в быстром темпе с увеличивающейся амплитудой и скоростью;

- упражнения на растягивание нужно давать после предварительной проработки растягиваемых мышц и мышечных групп. После работы силового характера целесообразно выполнять упражнения на расслабление;
- предпоследним целесообразно упражнение прыжкового характера, с последующим переходом на ходьбу;
- комплекс должен заканчиваться упражнением на закрепление правильной осанки, координацию движений. В комплексе может быть 6–10 упражнений. Каждое упражнение должно повторяться 8–10 раз. Упражнения для воспитания силы повторяются до ощутимой усталости тех групп мышц, которые выполняют основную работу, а упражнения на гибкость – до появления легких болевых ощущений.

Обучению правильному выполнению ОРУ на уроках физкультуры в школе нужно уделять ничуть не меньше внимания, чем обучению любому двигательному действию из различных разделов школьной программы (например: кувырок вперед или прыжки в длину, или передача баскетбольного мяча).

## 5. Методы обучения ОРУ

Выделяют следующие методы:

1. Метод рассказа и показа.
2. Метод показа.
3. Метод рассказа.
4. Метод обучения по разделениям.

*Метод рассказа и показа.* Этот метод чаще всего применяют при изучении новых или еще недостаточно освоенных учениками упражнений. Поэтому данный метод с успехом применяется во всех возрастных группах учащихся, но с учетом возрастных особенностей. Если в младшем школьном возрасте объяснение лаконичное, простое, доступное, не всегда совпадающее с требованиями гимнастической терминологии, то в среднем возрасте, и особенно в старшем, отступление от терминологии нежелательно. Личный показ учителя во всех случаях должен быть предельно точным, образцовым и безупречным.

Рекомендуется соблюдать следующую последовательность при обучении методом рассказа и показа.

- Перед объяснением упражнения необходимо привлечь внимание учащихся: «Посмотрите первое... или ...следующее упражнение».
- Затем показать (И.п.) и одновременно назвать его. Например: «И.п. –сед ноги врозь, руки за голову». Не следует называть И.п., а потом его демонстрировать.
- Одновременно продемонстрировать упражнение и назвать его по терминологии. Если в упражнении встречаются движения или позы, при выполнении которых трудно говорить (наклон назад), следует разделить выполнение и название.

- Указать назначение упражнения (назначение можно указывать и до объяснения И.п.). Например: упражнение для воспитания силы брюшного пресса.
- Применять «зеркальный» показ. Учитель говорит: «Наклон вправо», а сам выполняет влево.
- Упражнение следует демонстрировать в удобном ракурсе. Например, наклоны вперед, махи ногами вперед и назад, упражнения в седах целесообразнее показывать в профиль или в полповорота.
- Назвав И. п. и способ его выполнения, подать команду: «И. п. принять!» или «И. п. прыжком принять!» или «Руки в стороны ставь!»
- Для того чтобы учащиеся начали одновременно выполнять упражнение, необходимо назвать первое движение (наклон, выпад), затем указать направление этих движений (влево, вправо), потом, с какой ноги, руки начинать движение (если в этом есть необходимость) и только после этого подать команду «Начинай!». Например: «Наклон в левую сторону начинай!».
- Целесообразно первые 4-8 счетов проделать вместе с учащимися, с одновременным подсчетом, затем ограничиться подсчетом в сочетании с исправлением ошибок и замечаниями по ходу выполнения в ритме счета (например: ниже наклон, три-четыре; точно в сторону, три-четыре и т. д.).
- Для прекращения выполнения упражнения учитель изменением интонации голоса дает понять учащимся, что это последнее повторение и вместо последнего счета подается команда: «Стой!», т. е. «И, раз-два, три-стой!»

Метод показа способствует мобилизации внимания занимающихся.

При обучении этим методом также приемлемы почти все рекомендации, имеющие место при обучении методом рассказа и показа. Но, в отличие от первого метода, учитель не объясняет каждое движение, а сразу показывает. Вначале подается команда - «И.п. (указывая способ выполнения - прыжком, шагом) принять!» и далее: «Со мной упражнение в левую сторону с левой ноги начинай!». При наличии ошибок дается указание: «Сзади нога прямая» или «Наклон прогнувшись, посмотрите, как делаю я и т. д.»

При проведении общеразвивающих упражнений с учащимися 1–3 классов все действия целесообразно проводить по распоряжениям, а не по команде. Учитель говорит: «Примите И.п. как я, посмотрите внимательно на мои ноги, руки, туловище. Со мной упражнение начинай! Смотрите внимательно и делайте все как я и т. д.»

Применять этот метод следует при выполнении несложных упражнений. Особенно он эффективен при поточном способе проведения.

*Метод рассказа.* Обучение ОРУ методом рассказа представляет собой последовательное изложение терминологии без показа предстоящих к выполнению упражнений. Например: «Послушайте внимательно, какое упражнение будете выполнять. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. На раз - наклон влево, руки за голову, на два –И.п. На три – наклон: вправо, руки за голову, четыре - И.п.».

Если упражнение новое или сложное, объяснение необходимо повторять дважды. После объяснения подается команда: «И.п.: принять!» При этом сам проводящий его не принимает. Проверив правильность И.п., без предварительного названия первых движений, подается следующая команда: «Упражнение начинай!». При необходимости по ходу выполнения упражнения проводящий подсказывает, что нужно делать на каждый счет: «Руки вверх, наклон вперед» и т. д.

При проведении упражнения методом рассказа учитель должен понятно и доходчиво применять уже известную учащимся терминологию, отчетливо произносить слова и соблюдать умеренный темп выполнения упражнения.

В старших классах, по мере усвоения учениками упражнений и их терминологии, значение этого метода расширяется. В младших классах при рассказе употребляются не терминологические названия, а пояснения, что делать. Так, например, учитель говорит: «Станьте ноги врозь, руки поставьте на пояс. Наклонитесь вперед и достаньте ладонями пол!» и т. д.

Рассказ может быть образным. Дети младшего возраста сохраняют склонность к подражанию. Поэтому преподаватель все действия детей сопровождает рассказом: «Делайте движения руками, как птица крыльями – летите», «прыгайте, как зайчики» и т. д.

В средних и старших классах метод рассказа применяется при выполнении уже известных упражнений. Это дает возможность учителю проверить прочность усвоения терминологий, повышает интерес и внимание, заставляет учеников мыслить, что повышает эффективность всего урока в целом.

*Метод обучения по разделениям.* Проводящий подает команду: «И.п. принять!» (показывает или объясняет И.п.) и далее командует: «Упор присев – делай раз!» – проверяет и требует правильного выполнения. «Упор лежа – делай два!» (снова дает указания, как правильно выполнить). «Согнуть руки – делай три!» и т. д. После выполнения всего упражнения по частям с поправками и уточнениями подается команда «В целом (слитно) упражнение начинай!».

Применяется этот метод при обучении новому, сложному упражнению и, в любом случае, когда проводящий видит, что большинством упражнение выполняется неверно.

Метод обучения по разделениям особенно эффективен в младших и средних классах, когда закладываются азы «школы» движений, гимнастического стиля выполнения упражнений, когда нужно уточнить новое движение, начиная с основных положений прямых рук и ног и кончая более сложными двигательными действиями.

### **Способы проведения ОРУ.**

Существуют три основных способа проведения общеразвивающих упражнений: на месте, в движении и поточно-проходной.

При выполнении упражнений на месте применяются следующие варианты проведения:

1. **Одиночный**– когда имеется пауза после каждого упражнения для объяснения и показа следующего.

2. **Поточный**– когда упражнения выполняются одно за другим без пауз.

Упражнения на месте могут выполняться как в одиночку, так и в парах, тройках, четверках, шестерках, колоннах, кругах и т. д.

Остановимся несколько подробнее на поточном способе проведения ОРУ.

Учитель предупреждает учащихся, что остановок после каждого упражнения не будет. Весь комплекс проводится без пауз, переходя от одного упражнения к другому. Проводя упражнение, учитель интонацией голоса дает почувствовать учащимся, что выполняются последние четыре счета («...и раз, два»), а на последние два счета называет первое движение следующего упражнения, сам принимает соответствующее И.п. и начинает выполнять его вместе с учащимися.

Следует учитывать, что упражнения нужно подбирать такие, чтобы легко можно было переходить от И.п. предыдущего упражнения к И.п. последующего. Например: ученики выполняли приседания. Подается команда: «И раз, два..., упор присев, упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа, упор присев». Продемонстрировав вместе с учащимися упражнение, учитель переходит к методическим указаниям.

При проведении ОРУ поточным способом исключается возможность разучивания новых, включения сложных упражнений, а также ограничиваются обучающий и образовательный моменты. По этой причине не следует чрезмерно увлекаться данным способом проведения. В то же время непрерывность выполнения упражнений повышает интерес, заставляет мобилизоваться учащихся и значительно сокращает время на проведение всего комплекса.

ОРУ в движении можно выполнять в том случае, если размеры зала позволяют разомкнуть занимающихся на дистанцию не менее двух шагов. Целый ряд упражнений выполняется в замедленном ритме строевого шага, без остановок. Для прекращения выполнения упражнения подается распоряжение: «Упражнение закончить!».

Упражнение в движении можно проводить, начиная с младших классов. Это, прежде всего, упражнения на осанку (руки вверх, в стороны, за голову, на пояс и т. д.).

В средних и старших классах можно предлагать и более сложные ОРУ, но разученные ранее на месте. Если при выполнении упражнений в движении ученики допускают искажения, то необходимо остановить их и повторить это движение на месте или в движении, но по разделениям. Упражнения в движении можно удачно сочетать с выполнением упражнений на месте.

**Поточно-проходной способ.** Для выполнения упражнений этим способом занимающихся перестраивают в сомкнутую колонну по четыре (и

более, если позволяет ширина зала) в нижней или верхней части зала, разомкнувшись в стороны на ширину зала. Следует поставить ориентиры (если нет стационарных линий), откуда начинать выполнение упражнений и где кончать. Затем учитель показывает первое упражнение. Начинается упражнение с продвижения первой шеренги на четыре счета: три шага вперед с левой и на четвертый счет приставить правую ногу. Затем на четыре счета выполняют упражнение. Например: счет 1–4 – три шага вперед, приставить правую, 5 – руки вверх, левую назад на носок, 6 – основная стойка, 7 – руки вверх, правую назад на носок, 8 – основная стойка. Следующие три шага делают уже две шеренги – первая и вторая – и выполняют упражнение. На И.п. стоит уже третья шеренга и т. д., пока не подключатся все шеренги. Дойдя до конца зала (где имеются ориентиры), первая четверка (шестерка) противходом налево и направо по два (по три) быстро возвращается на исходные позиции. В это время учитель показывает следующее упражнение (вслед за последней шеренгой) и прodelывает его вместе с первой шеренгой один раз. Возвращаясь в И.п., последующие четверки (шестерки) видят очередное упражнение и снова последовательно подключаются к его выполнению.

При этом способе выполнения следует подбирать несложные упражнения, уже известные учащимся, и которые можно выполнять в одинаковом ритме, чтобы не допускать пауз между выполнением отдельных упражнений.

Поскольку учителю сложно вести подсчет, следить за качеством выполнения упражнений и давать указания, успевать показывать и своевременно подключать очередные шеренги, то ему могут оказать помощь сами учащиеся. Подсчет, например, при отсутствии музыкального сопровождения, могут вести либо все вполголоса, либо правофланговые или присутствующие.

Это очень эффективный способ при повторении изученных ранее упражнений. При этом способе не тратится время на объяснение и показ, ученикам некогда отвлекаться, ибо они не будут успевать выполнять последующие упражнения. Выполнение упражнений поточно-проходным способом проходит на более высоком эмоциональном фоне.

Предлагать выполнение ОРУ поточно-проходным способом можно начиная с 6–7 класса. Следует только учитывать, что этот способ проведения требует безукоризненной дисциплины и организованности классов. Если учитель испытывает трудности в управлении классом, то проведение упражнений поточно-проходным способом может встретить серьезные препятствия.

**ОРУ с предметами.** При проведении ОРУ с учащимися разного возраста следует применять как можно больше разнообразных предметов: мячи (резиновые и набивные), обручи, скакалки, гимнастические палки, гантели и т. д.

Выполнение ОРУ с предметами вызывают у детей повышенный интерес к занятиям. Использование предметов создает ощущение сопротивления, в результате чего физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются.

Более четко проявляются пространственные и временные представления, что в свою очередь способствует воспитанию важнейшего умения – управлять своими действиями в пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

Использование предметов при проведении ОРУ имеет свою специфику, как при выполнении двигательных действий, так и в их обозначении. Основным отличием терминологии упражнений с предметами является то, что при положении и движении руками указывается предмет, который находится в руках.

Например: если при выполнении упражнений без предмета мы говорим: «руки вперед», то с гимнастической палкой правильно будет: «палка вперед» и т. д.

Предметы, которые планируется применять на уроке, следует готовить заранее, располагая их так, чтобы ученикам было удобно брать, не нарушая строя. Следует указать способ держания предмета при передвижении, а также в промежутках между упражнениями. Например: мяч в правой руке внизу.

*ОРУ с мячами.* Одними из наиболее распространенных предметов, которые применяются при проведении ОРУ, являются мячи. Это могут быть резиновые и набивные, от 1 до 6 кг весом, в зависимости от возраста и пола.

Ценность упражнений с мячами объясняется большим разнообразием двигательных действий, выполняемых с различной амплитудой в одиночных, парных и групповых упражнениях. Широкая вариативность обеспечивается возможностью переключения режима работы мышц от напряжения к расслаблению (при бросках и ловле).

Набивной мяч, как отягощение, обеспечивает избирательное воздействие на отдельные мышечные группы, суставы и системы организма занимающихся, позволяет точно регулировать физическую нагрузку, учитывая пол, возраст и их подготовленность.

Разнообразные упражнения, связанные с перемещением мяча, способствуют расширению двигательного опыта, формированию умений ощущать пространственные, временные и силовые параметры двигательных действий. Кроме того, упражнения с набивным мячом в большинстве своем комбинированные, когда представляется широкая возможность вовлекать в работу одновременно различные мышечные группы. Последнее особенно ценно в условиях школьного урока в целях экономии времени.

### Практическое занятие 3. Методика обучения прикладным упражнениям

Вопросы:

1. Характеристика и классификация прикладных упражнений.
2. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения.
3. Упражнения в равновесии, методика обучения.
4. Упражнения в метании и ловле, методика обучения.
5. Методика обучения прыжка у младших школьников.

#### 1. Характеристика и классификация прикладных упражнений

Прикладные упражнения – это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствия, переноски грузов, сохранения равновесия.

Благодаря относительно простой двигательной структуре прикладные упражнения доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корригирующим средством при исправлении целого ряда физических недостатков.

Прикладные упражнения можно выполнять в условиях естественной местности, с использованием различных предметов; оборудование занятий не сложно и не дорого.

Во время активного отдыха прикладные упражнения наряду с другими средствами могут успешно применяться спортсменами самой высокой квалификации.

Прикладные упражнения могут включаться во все части занятия, а обучение основным упражнениям проводится в основной его части. Заключительная часть любого занятия по гимнастике, основной задачей которой является создание условий для протекания восстановительных процессов в организмах занимающихся, немислима без такого упражнения, как ходьба.

Классификация прикладных упражнений:

1. Ходьба.
2. Бег
3. Упражнения в равновесии.
4. Упражнения в лазании.
5. Упражнения в перелезании и в преодолении препятствий.
6. Упражнения в метании и ловле.
7. Упражнения в поднимании и переноске груза.
8. Упражнения в переползании.
9. Простые прыжки.

#### 2. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения

**Ходьба** – циклическое основное движение, естественный способ передвижения ребенка.

Для ходьбы характерно однообразное повторение одинаковых фаз движений. При этом различаются чередующиеся фазы: опора одной ногой, перенос ноги, опора двумя ногами.

Ходьба является сложным движением. В ее нервной регуляции принимают участие различные отделы центральной нервной системы, включая и кору больших полушарий головного мозга.

Она оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60 % мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. В начальных классах необходимо сформировать следующие виды ходьбы: обычную в умеренном темпе; на носках, пятках; высоко поднимая колени; широким шагом (с 4 класса); приставным шагом; в полуприседе и приседе (с 3 класса); с закрытыми глазами; спиной вперед.

При ходьбе руки двигаются поочередно в направлении вперед-назад синхронно движениям ног. Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп. Разновидности ходьбы – на пятках, на внешней стороне стоп, на носках. Можно проводить разновидности ходьбы с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

**Бег** – циклическое, локомоторное движение, имеющее строгую повторяемость цикла двигательных действий. Выделена такая последовательность фаз в цикле беговых движений ноги: в периоде опоры и периоде полета.

Бег оказывает значительное физиологическое воздействие на организм ребенка, активизируя его органы и системы, повышая обменные процессы, способствует общему физическому развитию, совершенствует деятельность центральной нервной системы. При обучении бегу можно предлагать задания игрового характера. Например: «Надо пробежать по этой полоске, как лисичка, легко и быстро». В начальной школе изучается обычный бег, бег на носках, бег с высоким подниманием колен, бег с препятствиями. В 1–4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3×10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные

требования. В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3–4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечнососудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая прикладность легкой атлетики.

Прикладность определяется тем, насколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности.

Навыки: бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за полученное дело.

Образовательное значение – приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, режима питания.

#### *1. Методика обучения бегу на короткие дистанции.*

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Средства: рассказать ученикам, какие дистанции относятся к коротким; дать краткую характеристику бегу на короткие дистанции; показать технику бега; ознакомить с основными правилами соревнований; дать краткую историческую справку.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства: показ техники бега; бег с ускорением 4×50; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 4×10с; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге.  
*Методические указания:* во время выполнения бега с ускорением занимающийся должен набрать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорость продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега; следить за постановкой стопы; контролировать работу рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильными движениями; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.

Задача 3. Научить технике бега по повороту.

Средства: бег на повороте по 8 дорожке 4×60м; бег с середины поворота и выходом на прямую 4×60м; то же самое повторить на 2 дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20м.

*Методические указания:* бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим; при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

Задача 4. Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой.

Средства: рассказать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег из различных положений высокого старта 4×20м; самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 4×25.

*Методические указания:* обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступать к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки ног на колодки и оптимального подъема таза по команде «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений.

Задача 5. Научить технике низкого старта на повороте беговой дорожки.

Средства: объяснить и показать, как и где устанавливаются стартовые колодки; старты с различной скоростью по 25–30м.

*Методические указания:* добиваться, чтобы занимающиеся правильно устанавливали стартовые колодки и принимали правильное положение на

старте; следить, чтобы спортсмены не сразу прижимались к бровке и постепенно выпрямляли туловище; объяснить, что левая рука не ставится вплотную к стартовой линии; наклонять туловище внутрь только после набора скорости.

**Задача 6.** Научить технике финиширования.

**Средства:** объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 5×25м; выполнить на месте финиширование «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге 4×25м.

*Методические указания:* добиваться делать резкий наклон вперед и одновременно отводить руки назад; упражнения выполняют сначала индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек; обращают внимание на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

**Задача 7.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. **Средства:** использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40м; бег под гору с углом 5 4×40; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 5×30м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях.

*Методические указания:* после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков; для этого необходимо использовать специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснить причины вызвавшие нарушения техники.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям, (прыжкам, ходьбе, бегу). Характеристика легкоатлетических упражнений.

**Основные движения** – это жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Формирование основных движений – одна из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Сопровождая ребенка с раннего детства, основные движения естественны и содействуют оздоровлению организма, а также всестороннему совершенствованию его личности.

Установлено, что формирование комплексной чувствительности организма детей происходит в результате направленной двигательной деятельности ребенка. Оно включает в себя восприятие движений, кожно-мышечную чувствительность, представление движений, работу дистантных анализаторов (зрения, слуха).

Упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности.

Основные движения требуют понимания ребенком сущности выполнения двигательных действий, умение выполнять их правильно и осознанно. Они повышают функциональные возможности организма; развивают познавательные, волевые, эстетические, нравственные качества личности, способствуют познанию собственного тела, обеспечивают ориентировку в пространстве и во времени, осуществление целенаправленной деятельности в соответствии с окружающими условиями. Выполнение основных движений гармонизирует отношения с окружающим миром, является ступенью в познании и формировании двигательной культуры.

Основные движения делятся на циклические и ациклические. Циклическими называются движения, в которых наблюдается повторяемость одних и тех же фаз в строгой последовательности. К циклическим относятся: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. п. Движения ациклического типа не имеют повторных циклов. Такие движения включают в себе строгую последовательность двигательных фаз, имеют определенный ритм выполнения отдельных фаз. К ациклическим движениям относятся метание, прыжки. Они характеризуются сложной координацией движений, сосредоточенностью и волевым усилием.

Основные движения формируются постепенно с первых месяцев жизни ребенка. Последовательность их построения характеризуется выдвинутым Н.А. Бернштейном положением о том, что процесс развития последовательности основных движений повторяет путь, который прошло человечество в ходе эволюции.

### **3. Упражнения в равновесии, методика обучения**

Одним из важнейших для дошкольника показателем моторной зрелости, его готовности к освоению новых более сложных движений является равновесие – способность сохранять устойчивость во время движения и в статическом положении.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, функциональной активности организма в целом, двигательного опыта.

Необходимость специальных упражнений, направленных на развитие устойчивости, для дошкольников очевидна. Наибольший эффект в этом плане дают движения, выполняемые на уменьшенной и повышенной опоре: ходьба и бег по узенькой дорожке, на одной ноге, остановка по сигналу во время кружения, приземление в прыжке в точно обозначенное место, ползание по скамейке, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Всякое движение, выполняемое на ограниченной площади, требует значительных физических и волевых усилий и формирует специфические мышечные ощущения.

Различают упражнения статического и динамического характера.

Статическое равновесие – это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа "Кто дольше

простоит" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в ОРУ: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др.

Динамические упражнения представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и прыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая черва предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке) и др.

Сложность упражнений зависит главным образом от высоты и ширины опоры, а также от способа движения.

Естественно, что малыши перемещаются по широкой и низкой доске или скамейке. Но идут обычным шагом. Старшие же по такой скамейке могут бежать, скакать, танцевать. А обычным шагом старшим предлагают пройти по брусу перевернутой скамейки (ширина 10 см).

Таким образом, варьировать двигательные задания можно бесконечно.

Сложность заданий возрастает, если движение осуществляется по наклонной плоскости - по приподнятой одним концом доске, по приставленной к гимнастической стенке скамейке, по скату деревянной горки, по склону холма или овражка.

Интересно сочетание в одном задании динамической и статического равновесия: дойти до середины скамейки (бревна) на носках (приставным шагом - пятка к носку, боковым приставным, переменным танцевальным и др.) стать, выпрямить ногу вперед (в сторону, назад), наклониться, присесть, повернуться на 360°, потянуться вверх (хлопнуть в ладоши над головой), дойти до конца и прыгнуть вперед (в сторону, спиной вперед, с поворотом полете).

Усложнить задание можно, варьируя положение на пояс, к плечам, в стороны, за спину, за голову, вверх.

Любое упражнение на повышенной опоре при соответствующем контроле и помощи со стороны учителя способствует формированию правильной осанки, и тому, что заставляет ребенка следить за положением тела.

На формирование правильной осанки направлены упражнения с использованием мешочка с песком на голове: если голова опускается - мешочек падает. Мешочек фиксирует правильное положение тела в подготовительный момент. На голову малыша воспитатель сам должен положить мешочек.

Методика руководства упражнениями в равновесии должна учитывать подготовленность детей и стимулировать, возможно, большую их самостоятельность.

Равновесие совершенствуется не только средствами гимнастики. Огромные возможности для развития этого качества заложены в спортивных

упражнениях (велосипед, лыжи, санки, скольжение по ледяным дорожкам и др.).

Принципиально важна грамотная организация детей, особенно в заданиях, характеризующихся длительностью действия. Движение детей по дорожкам и скамейкам должно быть поточным. Перемещения на большой площади (кружение и др.) выполняются одновременно.

#### **4. Упражнения в метании и ловле, методика обучения**

Метание – технически сложное движение, выполнение которого требует проявления многих физических качеств - ловкости, согласованности действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры.

По технической характеристике упражнения этого вида делятся на собственно метание и подготавливающие к метанию – катание, подбрасывание мяча с ловлей и без ловли, перебрасывание с ловлей и без ловли мячей, шаров, мешочков с песком, обручей, а также природного материала – шишек, каштанов, прутиков, палочек, снежков и др.

Каждое подготавливающее к метанию упражнение имеет и самостоятельное значение для формирования двигательных навыков. К тому же все они привлекают детей своим динамизмом, эмоциональностью, возможностью бесконечно придумывать собственные варианты движений. Нет игрушки более интересной, чем мяч! Мяч ассоциируется с игрой. Не случайно каждое действие с мячом в быту называют игрой. Это и определяет выбору методов и приемов руководства. Дети играют в мяч в любое свободное время, а также в организованных формах работы – на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, в разных формах активного отдыха.

Каждое упражнение способствует появлению специфических навыков, которые потом аккумулируются в метании.

Катание мячей и других предметов с горки (пассивное действие), друг другу, прокатывание между предметами (в воротца), по дорожке, по начерченной линии, доске, по скамейке и другие предусмотрено программой. При разучивании упражнений, предполагающих показ, размещать детей надо так, чтобы они видели результат действия. Например, для катания мяча друг другу дети усаживаются в две шеренги, лицом друг к другу попарно. Можно предложить мальчикам взять мячи и сесть на удобном расстоянии друг друга вдоль начерченной линии. Девочки сядут напротив. Учитель, показывая упражнение, прокатывает мяч по образовавшемуся коридору.

В катании с попаданием в цель удобнее всего стоять на одном колене, оставив в сторону вторую ногу. Нужно подсказывать и помогать детям: носок опорной ноги надо выпрямить; нога, отставленная в сторону, должна опираться на всю студию – такое положение будет устойчивым и снимет излишнее мышечное напряжение.

При броске мяча об пол и ловле самым важным и понятным детям критерием качества является следующий: чем сильнее бросок, тем выше подскочит мяч. Стимулирующие ориентиры различны: выше головы, выше натянутой веревочки, выше волейбольной сетки, выше столбика, до потолка на веранде и т.д. Варьирование и усложнение упражнений аналогичны предыдущему виду упражнений. Можно ловить то правой, то левой рукой. Позже можно бросать мяч одной рукой, ловить другой, первоначально с паузами, а затем – слитно, поворачивая ладонь, удерживающую мяч, сверху.

Перебрасывание и ловля мяча требуют дифференцированных действий: захвата мяча, силы замаха, согласования со способами бросания (снизу, от груди, от плеча, сбоку, сзади). При разучивании этих движений целесообразно обращать внимание детей на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить... В игровых заданиях движения выполняются слитно.

Школьники должны постепенно освоить разные способы перебрасывания: снизу, двумя руками от груди, одной и двумя руками (в зависимости от размера мяча) от плеча, двумя, и одной рукой сверху. Результативность этих трудных, но интересных упражнений зависит от умений воспитателя создать соответствующий эмоциональный микроклимат.

Ведение мяча на месте и в движении традиционно осваивается со средней группой. Но опыт показывает, что начинать эту работу можно и значительно раньше, тем более, что мячи разных размеров постоянно находятся в свободном пользовании детей.

Наблюдая за детьми, воспитатель подсказывает им наиболее рациональный способ действия. В частности, ударять по мячу нужно тогда, когда он летит от пола вверх, встречать его раскрытой ладонью, а не догонять; на мяч нужно сильнее давить, а не шлепать по нему, тогда он будет подпрыгивать выше.

Взрослый советует дошкольникам учиться отбивать мяч и правой и левой рукой, стоя на месте и продвигаясь вперед, поворачиваясь вокруг, не выпуская мяч из круга, обводя предметы и т.д. В старшей группе нужно учить ребят вести мяч не только перед собой, но и рядом, что подводит к баскетбольной технике ведения мяча.

Все названные упражнения, каждое по-своему, формируют «чувство мяча» и приобрели название "школ мяча". В сравнении с собственно метанием они считаются простыми, потому, что выполняются преимущественно рукой под контролем зрения.

Метание вдаль и метание в цель. Цель бывает горизонтальная и вертикальная. В качестве цели для метания используют разные предметы - обручи, ящики, корзины, щиты с нарисованными на них кругами, большие мячи, ствол дерева, снежные постройки и др. Горизонтальная цель размещается на плоскости, вертикальная на разной высоте.

В зависимости от внешнего вида, величины цели, расстояния до нее, а также от размера, веса и других качеств предмета, который бросают,

выбирается его метания: прямой рукой снизу, от себя, сбоку из низкой стойки, сбоку из высокой стойки, от груди двумя руками, от плеча, сверху прямой рукой, из-за спины через плечо (упрощенный круговой замах).

Каждое упражнение в метании – поступательное движение, в котором различают четыре фазы: подготовительную, прицеливание, замах, бросок.

Метание в горизонтальную цель прямой рукой снизу выполняется так:

приготовиться - взять мешочек с песком в пальцы, развернуть ладонь кверху, выставить вперед к линии противоположную ногу;

прицелиться – глядя на цель, вынести вперед руку, слегка наклонившись и согнув выставленную вперед; ногу; замахнуться - глядя на цель, руку с мешочком отвести вниз - назад, сильно наклоняясь и сгибая ноги;

бросить - резко выпрямиться, сделать бросок, подавшись вперед, но сохраняя равновесие.

Метаете прямой рукой сбоку из высокой стойки, и пользуется для метания в вертикальную цель на уровне глаз и ниже:

приготовиться – стать боком к цели, ноги на ширине плеч, правая рука с мешочком вдоль туловища, пальцы охватывают мешочек сбоку;

прицелиться – развернуть туловище влево, выпрямить руку в сторону цели;

## **5. Методика обучения прыжка у младших школьников**

Прыжок – движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из четырех фаз:

- подготовительной - принятие исходного положения или разбег;
- основной - отталкивание;
- полет;
- заключительной – приземление.

Прыжки требуют определенного уровня развития коры головного мозга, крепости костей конечностей, эластичности мышц и глазомера.

Развитие всех указанных качеств происходит в процессе упражнений; с их помощью активизируются двигательные центры коры головного мозга, улучшаются его функции и в связи с этим способность управления движениями. Необходимо заметить, что при обучении прыжку в длину с места требовать максимального результата не следует, лучше добиваться правильного исходного положения, отталкивания и приземления.

В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование – правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1–2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1–4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех–пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания. При обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4 классе) – двумя.

На уроках в 1–2-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью удовлетворить большую потребность в движениях, свойственную детям младшего возраста. Дети растут, у них развиваются важнейшие системы и функции организма.

Такие действия, как бег, подлезание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, дети лучше усваивают в играх. Они легче воспринимают движения, облеченные в конкретные, понятные им образы.

Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому, вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. В 1-м классе начинать надо с игр, в которые они играли в детском саду.

В 1–2-х классах можно составлять урок только из одних разнообразных игр. В такие уроки включается 4–5 игр разной подвижности и с разными видами движений с тем, чтобы воздействовать на различные группы мышц

учащихся, игр, способствующих воспитанию разнообразных физических и морально-волевых качеств.

Физическую нагрузку необходимо строго регулировать и ограничивать. Общая длительность игры должна быть небольшой. В играх с бегом, прыжками следует устраивать короткие перерывы. Характерным для этого являются игры - перебежки. Препятствия в играх должны быть посильными. Результат игры не надо слишком отдалять, иначе пропадает интерес к игре, и дети начинают вести себя неорганизованно. Все это связано с их возрастными особенностями.

Подвижные игры на уроках в 1–2-х классах используются для общего физического развития, для воспитания активной сознательности поведения учащихся в коллективе: бегать, не мешая друг другу, действовать быстро по установленному сигналу, быстро включаться в игру, подчиняться указаниям капитана, видеть границы площадки, играть полноценную роль водящего.

Таким образом, подвижные игры в начальных классах должны иметь место на каждом уроке. Возможны без игр только контрольные уроки, в которых оценивается выполнение отдельных упражнений. Если эти упражнения можно включить в игру, то лучше провести их игровым методом. Это даст лучшую плотность занятия, позволит провести его более эмоционально, в силу чего и результаты будут лучше.

## **Практическое занятие 4. Методика обучения акробатическим упражнениям**

Вопросы:

1. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям
2. Методика обучения акробатическим упражнениям
3. Перекаты: техника выполнения
4. Кувырок вперед: техника выполнения
5. Стойка на лопатках, согнув ноги

### **1. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям**

В комплексной программе физического воспитания учащихся начальной школы большое внимание уделяется освоению сравнительно несложных акробатических упражнений. Перечень упражнений невелик, однако благодаря своей динамичности и эмоциональности они широко используются на уроках гимнастики в школе и являются эффективным средством физического воспитания учащихся. При их выполнении воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть.

Процесс обучения отдельному упражнению, а, следовательно, содержание и последовательность применяемых методов и методических приемов можно представить в виде трех тесно связанных друг с другом этапов. Каждый этап имеет свои методические задачи.

Основной задачей начального этапа обучения является создание предварительного представления об изучаемых упражнениях. Учащиеся должны познакомиться с гимнастической терминологией (упор присев, вис, упор лежа, упор сидя сзади и т. д.) На этом этапе большое значение имеет словесный метод и метод показа. Показ упражнения должен быть безошибочным, т.е. образцовым. Перед показом учитель обращает внимание учащихся на составные части упражнения с таким расчетом, чтобы во время исполнения они знали, на что обратить внимание.

Основной задачей второго этапа обучения, этапа разучивания акробатических упражнений, наибольшее распространение получил метод целостного выполнения упражнения, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Его применяют при освоении несложных по технике исполнения элементов и соединений и в случаях, когда разучиваемое упражнение не поддается расчленению. На этом этапе важен выбор наиболее эффективных методов обучения, уточнение представлений об изучаемом упражнении и устранении ошибок.

Каким бы полным ни было предварительное представление, оно не может быть абсолютно точным при исполнении. В первых попытках оно уточняется в результате непосредственно воспринимаемых ощущений. С этой целью применяется страховка. С помощью специальных приемов учитель помогает ученику получить правильное ощущение, осознать своевременность и интенсивность главных усилий. На этом этапе используется метод, подводящих упражнений. Он заключается в выполнении ранее изученных движений, которые входят в содержание выполняемого движения. Например, кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: упор присев, пережат вперед, группировка, упор присев, основная стойка.

Эти элементы изучают как отдельные, самостоятельные упражнения, а при обучении кувырку вперед как подводящие упражнения.

Результатом завершения данного этапа является технически правильное и самостоятельное выполнение упражнения, что дает возможность перейти к третьему этапу обучения – этапу закрепления и совершенствования упражнения, возможность его выполнения в сочетании с другими элементами.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям перед учителем стоит другая, не менее важная задача – развитие физических качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений.

Уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий.

Именно в младшем школьном возрасте наиболее успешно развиваются выше названные физические качества. Наиболее распространенными упражнениями для развития силы являются упражнения без предметов для различных групп мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса. К ним относятся висы на прямых, согнутых руках, подтягивание, упоры, лежачая с прямыми, согнутыми руками, наклоны вперед из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки, пола.

Наиболее эффективными упражнениями для развития гибкости в тазобедренных суставах и позвоночного столба являются наклоны туловища из различных исходных положений и в различных направлениях, — мост из положения лежа на спине и наклоном назад; пружинящие приседания из положения выпада вперед, сторону, маховые движения ногами. Для развития подвижности в плечевых суставах используются круговые движения руками в различных плоскостях, рывковые движения с прямыми и согнутыми руками. Хороший эффект дают покачивания вперед и назад в положении «мост».

Важное значение в умении управлять своими движениями имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения

различными частями тела, быстро переключаться с одних движений на другие, имеющие различную координационную сложность). Важно усложнять координационную трудность постепенно и последовательно от одновременных, однонаправленных движений руками и ногами до разнонаправленных асимметричных движений руками в сочетании с движениями разноименной ногой, выполнять упражнения, в которых изолированно тренируются руки, ноги, туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие эти части тела. Вначале дается сочетание из двух звеньев (например, поднять руки вверх и подняться на носки), затем из 3 и более звеньев (например, 1 – руки вверх, 2 – наклон туловища, 3 – присесть, руки вперед, 4 – основная стойка). Полезны упражнения, в которых происходит смена направлений движения частей тела (правая рука в сторону, левая – в сторону, правая – вверх, левая – вверх и т. д.). Это упражнение можно выполнять стоя на месте, с прыжками ноги вместе, ноги врозь.

Разнообразие движений, ускорение темпа, постепенность в усложнении задач – необходимые условия для развития координации.

## **2. Методика обучения акробатическим упражнениям**

Большое значение в обучении акробатическим упражнениям имеют представления детей о самом элементе, из каких частей он состоит, какова последовательность их выполнения, какие ошибки могут быть при их выполнении, поэтому учитель должен знать порядок усвоения составляющих данного упражнения. Прежде всего, учащихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, пережат из различных исходных положений (И.п.).

Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая. Может выполняться из положения сидя, лежа на спине.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев, оттолкнуться руками от пола, принять положение группировки в приседе, округлив спину, находясь на всей ступне.
2. Из положения упора сидя сзади (руки в упоре за спиной) быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. То же, из исходного положения лежа на спине.

*Типичные ошибки:*

1. откинута голова назад;
2. ноги разведены;
3. неправильный захват руками голеней;
4. неплотная группировка и поэтому прямая спина.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движение и фиксируя положение группировки, включать в разминку перед выполнением акробатических упражнений и как —подводящее упражнение для совершенствование более сложных.

### **3. Перекаты: техника выполнения**

Перекаты – это движения назад и вперед с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и подводящим упражнением для обучения этим элементам.

Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лежа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперед на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.
2. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.
3. То же из упора присев – перекат назад, вернуться в основную стойку.
4. То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись, в положении лежа на животе.

Лежа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперед, и разгибая их, перекат назад.

Типичные ошибки:

- при перекате назад потеря группировки и падение на спину;
- слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
- в положении на спине ноги не прижаты к груди;
- отсутствие —круглой|| спины.

По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперед, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперед из стойки на лопатках в упор присев.

### **4. Кувырок вперед, техника выполнения**

Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперед и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперед происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах, ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперед, поставить руки на мат, подавая плечи вперед, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.П. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочередное ногами, руками выполняется кувырок вперед в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперед в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди – группировка.

7. И. п. упор присев – кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.

2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.

3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.

4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

## **5. Стойка на лопатках, согнув ноги**

Техника исполнения:

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

Последовательность обучения:

Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.

1. повторить —подводящие упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.

2. из седа спиной к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.

3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).

4. Из седа спиной к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

5. Из положения лежа на мате, руки вверх

– поставить локти рук вдоль туловища;

– прогнуться, опираясь о мат стопами, локтями, затылком, держать;

– и.п.

6. Из седа спиной к мату – группировка, пережат назад с постановкой локтей на мат вдоль туловища, затем кистей рук под спину, ближе к лопаткам, и.п.

7. То же, но из и.п. – упор присев.

В этом упражнении важно перед пережатом назад сначала подать плечи вперед для активного отталкивания руками.

Типичные ошибки:

1. При пережате назад опускание на прямую спину (нарушена группировка).

2. Локти ставятся на мат раньше, чем закончен пережат, и как следствие, нарушается вертикальное положение туловища, локти широко разведены.

3. Кисти рук расположены ближе к пояснице, как следствие локти разведены, нарушается вертикальное положение туловища.

Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги, заканчивается пережатом вперед в упор присев. Сначала нужно выполнить группировку, подавая плечи вперед, отталкиваясь спиной от мата, пережат вперед и вернуться в и.п.

## Практическое занятие 5. Методика обучения висам и упорам

Вопросы:

1. Характеристика и классификация упражнений.
2. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах, методика обучения.

### 1. Характеристика и классификация упражнений

Вис – гимнастический элемент. Положение, при котором линия плечевого пояса занимающегося проходит ниже точек хвата. В акробатике – положение верхнего, при котором его плечи находятся ниже хвата руками. Различают висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.).

- вис присев. Смешанный вис, при котором согнутые ноги ступнями касаются пола или опоры (напр., на брусьях разной высоты);
- вис прогнувшись. Вис, при котором выпрямленное или слегка прогнутое тело находится вниз головой (отведена назад) перед снарядом или позади него;
- простой вис. Положение в вися, когда снаряд захватывается одной частью тела (руками, ногами, носками);
- вис сзади. Вис на отведенных назад руках;
- смешанный вис. Положение в вися с дополнительной опорой о снаряд или пол др. частью тела;
- вис согнувшись. Вис, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах так, что прямые ноги находятся над туловищем, перед снарядом или позади него;
- вис стоя. Смешанный вис, при котором тело выпрямлено и отклонено назад, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата;
- вис стоя сзади. Смешанный вис на отведенных назад руках, при котором выпрямленное тело наклонено вперед, а ноги касаются ступнями пола под местом хвата;
- вис лежа. Смешанный вис, при котором ноги касаются пола ступнями (на брусьях разной высоты – бедрами) впереди или сзади места хвата;
- вис на правой (левой). Смешанный вис, при котором правая (левая) согнутая нога опирается подколенным сгибом о снаряд, а левая (правая) прямая, тело слегка прогнуто, голова отведена назад.

На высокой перекладине это положение (вис) является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение вися для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении вися тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных

суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или пригибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении вися недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения её назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Упор – гимнастический элемент. Положение, при котором плечи располагаются выше точек опоры. Различают упоры простые и смешанные.

– упор боком. Смешанный упор. Положение с прямым телом боком к снаряду и опорой одной рукой и ногами;

– упор верхом;

– горизонтальный упор. Упор, при котором прямое или слегка прогнутое тело находится в горизонтальном положении;

– упор кольцом. Смешанный упор. Положение лежа на животе с опорой руками и бедрами согнутых назад ног, касаясь ступнями головы;

– упор лежа. Смешанный упор. Положение с опорой прямыми руками и носками вытянутых ног;

– упор лежа на бедрах. Смешанный упор. Положение лежа с опорой прямыми руками и передней поверхностью бедер;

– упор на коленях. Смешанный упор. Положение стоя на коленях с опорой руками;

– упор на предплечьях. Положение с опорой на предплечья;

– упор на руках. Положение на брусках с опорой на руки по всей их длине;

– упор на руках согнувшись. Упор на руках, в котором поднятые прямые ноги находятся над туловищем;

– упор ноги врозь вне. Упор с прямыми широко разведенными горизонтально ногами, расположенными за руками;

– упор ноги врозь правой (левой). Положение в упоре, когда правая (левая) нога находится перед снарядом, а левая (правая) – за ним;

– упор присев. Смешанный упор. Положение приседа, колени вместе, с опорой руками около носков;

– простой упор. Положение с опорой только руками;

– разный упор. 1. Положение на женских брусках, когда одна рука находится в упоре на нижней жерди, а другая – в упоре на руке на верхней. 2. Положение на коне, когда одна рука опирается на ручку, другая – на тело снаряда;

– упор сзади. 1. Смешанный упор. Положение сидя с опорой руками, отведенными назад, или лежа с прямым телом и опорой пятками. 2. Положение в упоре, когда снаряд находится за телом;

- смешанный упор. Положение с опорой не только руками, но и др. Частью тела;
- упор спереди. 1. Смешанный упор. Положение прямого или слегка прогнутого тела с опорой о снаряд руками и передней поверхностью бедер или носками. 2. Положение в упоре, когда снаряд находится перед телом;
- упор стоя ноги врозь. Смешанный упор с прямыми разведенными ногами;
- упор стоя согнувшись. Смешанный упор. Стоя наклон вперед с опорой руками.

В акробатике вертикальное или горизонтальное положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры. Разновидности упоров: углом, высокий угол, на локтях, на локте с поддержкой, на локте ("крокодил"), горизонтальный упор и т. д. Упор в групповой акробатике – это положение на партнере, при котором плечи верхнего находятся выше (на уровне) опоры, а усилия направлены на отталкивание.

## **2. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах, методика обучения**

Учащиеся I класса осваивают лазанье по наклонно поставленной скамейке, по гимнастической стенке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье и перелезание связаны с преодолением препятствий и имеют прикладное значение. Упражнения в лазанье и перелезаний – это активные двигательные действия, при выполнении которых в работу включаются все звенья двигательного аппарата. Кроме того, обеспечивается общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что важно для развития силы, скоростной силы и ловкости, а также воспитания смелости и уверенности в своих действиях.

Наличие большого разнообразия приемов в лазанье по различным гимнастическим снарядам (наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стенке, канатам, шестам), перелезание через гимнастическое бревно, коня, горку матов делают эти упражнения доступными для Учащихся всех возрастных групп. На занятиях основной гимнастикой в младших классах упражнения в лазанье проводятся в смешанных упорах и висах. Лазанье в смешанных упорах и висах гораздо легче, нежели на одних руках, так как при выполнении лазанья в смешанных висах в работе принимают участие руки, ноги и мышцы туловища. Учитывая трудность упражнений в лазании, необходимо проводить их, начиная с простых приемов, таких как лазание по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стенке, наклонно и горизонтально подвешенным канатам, а затем уже переходить к изучению приемов лазания по вертикальному канату.

Комплексной программой для учащихся II класса предусмотрено лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и упоре стоя на коленях

(скамейки ставятся под углом  $40^\circ$ ); лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно на высоте 60 см. Со II класса учащиеся приступают к освоению висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке); подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и в висе.

Упражнения в лазанье во II классе отличаются от таких же в первом тем, что усложняются условия их выполнения. Так, например, лазанье осуществляется уже по скамейкам, установленным под углом  $40^\circ$ . Лазанье по гимнастической скамейке, подтягиваясь лежа на животе, также выполняется по наклонно поставленным скамейкам. Лазанье по гимнастической стенке выполняется с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Добавляется лазанье по диагонали, а также лазанье в сторону скрестными шагами. Усложняются и условия выполнения перелезаний. В этом классе учащимся необходимо научиться перелезать через гимнастическое бревно высотой 60 см. Перелезанию через бревно можно учить двумя способами: 1. Перелезание поочередно перенося ноги. 2. Перелезание, опираясь руками и ногами.

Со второго класса учащиеся начинают осваивать смешанные висы стоя и лежа. Но перед обучением висам их необходимо ознакомить со способами хватов. Упражнения в висах выполняются хватом сверху, снизу и разным хватом.

Способы хватов можно изучить фронтально всем классом с помощью гимнастических палок.

#### *Висы стоя*

1. Вис стоя на согнутых руках. Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.

2. Вис стоя. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис; туловище держать прямо, угол наклона туловища к полу не более  $45^\circ$ .

3. Вис стоя согнувшись. Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла  $90^\circ$ , руки прямые, голову держать прямо.

4. Вис стоя сзади. Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.

5. Вис присев. Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

6. Вис присев сзади. Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

#### *Висы лежа.*

1. Вис лежа. Выполняется из вися на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45°. Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной (жердью брусьев).

2. Вис лежа согнувшись. Из вися лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.

3. Вис лежа сзади. Из вися присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.

#### *Висы (простые)*

1 Вис. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении вися тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение вися изучают на гимнастической стенке, где упражнения могут выполнять одновременно 10–15 человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении вися спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении вися лицом к стенке – грудью, животом, бедрами и носками.

2. Вис на согнутых руках. Из вися стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из вися стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

3. Вис согнув ноги. Из вися присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.

Начиная со II класса, ученики общеобразовательной школы должны выполнять нормативы по физической подготовленности в подтягивании. Мальчики выполняют подтягивание на перекладине из вися, а девочки из вися лежа. Так как принятие нормативов является своеобразным тестированием, то при этом необходимо придерживаться определенных требований к выполнению этих упражнений.

#### Упражнения в смешанных висах:

1. Вис стоя – вис присев.
2. Вис стоя на согнутых руках – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.
3. Вис лежа – вис лежа согнувшись – вис лежа.
4. Вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.
5. Вис стоя на согнутых руках – вис стоя – вис стоя сзади – вис присев сзади.

#### Упражнения в смешанных упорах:

1. Упор стоя – упор стоя на согнутых руках – упор стоя.
2. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке – сгибая ноги, сед на пятках – упор лежа.
3. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке – поочередное переставление ног вперед – упор присев, ноги на полу, руки на скамейке – обратное движение ног – упор лежа.

4. Упор лежа, руки на гимнастической скамейке – толчок двумя – упор присев, ноги на полу перед скамейкой, руки на скамейке – толчок двумя – упор лежа.

Упражнения в смешанных висах и упорах

1. Упор стоя, руки на уровне груди – вис присев – упор стоя.
2. Упор стоя, руки на уровне груди – упор стоя согнувшись – упор присев – упор стоя.

Упражнения в висах

1. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис.
2. Вис – вис согнув ноги – вис.
3. Вис ноги врозь – вис.

В третьем классе учащиеся продолжают совершенствоваться в лазанье по наклонно поставленным скамейкам под углом  $45-50^\circ$  и особенно в лазанье лежа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лежа. Основное упражнение в лазанье, которым должны овладеть ученики III класса, это лазанье по канату в виси на согнутых руках с захватом ногами каната, а также перелезание через бревно, коня высотой 90 см. Кроме того, совершенствуется выполнение упражнений в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях.

Упражнения в висах и упорах:

1. Вис – вис согнув ноги – вис. Выполнить 5–6 раз.
2. Вис на согнутых руках – опускание в вис за 6–8 с. Выполнить 2–3 раза.
3. Подтягивание в виси (мальчики).
4. Из упора стоя прыжком упор на коне, бревне (держать 2–3 с) – махом назад соскок. Повторить 5–6 раз.
5. Из упора стоя на коне, бревне прыжком упор – упор ноги врозь – упор и соскок махом назад.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся в подтягивании в виси (мальчики): 5 раз и больше – высокий; 3–4 раза – средний; 1 раз – низкий.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 3-х классов в подтягивании из виси лежа (девочки): 16 раз и больше – высокий; 7–11 раз – средний; 3 раза и меньше – низкий.

В четвертом классе начинается обучение лазанью по канату в три приема, продолжается совершенствование навыков перелезания через препятствия. Учащиеся осваивают новые виды висов и упоров, таких, как вис согнувшись и прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом на двух), вис углом, продолжают повышать физическую подготовку за счет подтягиваний и подниманий ног в виси.

Вис согнувшись выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом  $50-70^\circ$ , спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить

упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

Вис углом выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из вися подняты прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из вися принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.

Вис прогнувшись выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках.

Вису прогнувшись желательно начинать обучать на гимнастической стенке. Из вися стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног перейти в вис прогнувшись. В положении вися прогнувшись руки должны быть абсолютно прямыми (не подтягиваться). Затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки, голова несколько наклоняется назад. Выполнять с помощью. Помощь оказывать, стоя сбоку, под плечо и ноги.

Вис на согнутых ногах и руках выполняется на перекладине или брусках р/в. Из вися стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Можно выполнить и другим способом: из вися стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

Вис на одной: хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая – прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из вися стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.

Вис на одной выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.

Вис на согнутых ногах выполняется на перекладине и брусках. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрямлено, слегка прогнуто, голова наклонена назад. Страхуют, стоя сбоку, за голени, чтобы ноги не разгибались в коленных суставах. Выполнять упражнение из вися на согнутых ногах и руках (вися завесом двумя), опуская руки и выпрямляясь. Вначале руки опускают поочередно, а затем одновременно. При переходе из вися на согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах страхуют одной рукой за голени сверху, а другой поддерживают под спину.

Упор на брусках, перекладине, брусках. Руки прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Обучение начинать с освоения упора на брусках после повторения упоров на бревне и коне (3 класс).

## Практическое занятие 6. Методика обучения неопорным прыжкам

Вопросы:

1. Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физкультуры и здоровья.
2. Прыжки в длину с места.
3. Прыжки через гимнастическую скамейку.
4. Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки.
5. Прыжки в длину с разбега.
6. Прыжки в высоту с прямого разбега.
7. Прыжки в высоту способом «перешагивание», или «ножницы».

### 1. Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физкультуры и здоровья

Обучение двигательным действиям младших школьников направлено на освоение жизненно важных двигательных действий и совершенствование умений применять движения в различных по сложности условиях. Основные приемы обучения двигательным действиям остаются прежними. Это сообщение теоретических сведений и непосредственное выполнение разучиваемых двигательных действий. Приступая к их разучиванию, педагог называет учащимся двигательное действие, пользуясь спортивной терминологией. Сложные по координации движения вначале разделяют и разучивают по частям. Сначала их объединяют по несколько в связке и только после этого осваивают действие в целом. В тех случаях, когда движение нельзя разделить на элементы (прыжок в высоту и длину с разбега), их разучивают в целом, последовательно переключая внимание с одного элемента на другой.

После усвоения двигательного действия приступают к его совершенствованию.

Для того чтобы повторения не снижали активность учащихся, следует менять условия выполнения движения, исходное положение, способы построения. В связи с тем, что на уроках физической культуры нет возможности много времени тратить на проведение бесед, объяснения должны быть лаконичными, емкими по содержанию и точными по формулировкам.

#### *Разновидности прыжков*

На уроках физической культуры и здоровья прыжки используются как средства для развития силы, выносливости, быстроты. Кроме легкоатлетических прыжков, таких, как прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, широко используются прыжки в технике игровых видов, гимнастике.

Прыжковые упражнения выгодно отличаются от других средств развития физических качеств: они не требуют специального инвентаря, доступны, можно легко дозировать нагрузку для различного уровня подготовленности учащихся, позволять овладеть сложными двигательными

навыками. Нельзя забывать и о переносе двигательных навыков, например, обучение отталкиванию в прыжках в высоту способствует овладению элементов техники баскетбола.

Прыжковые упражнения тесно связаны с беговыми упражнениями и взаимно дополняют друг друга. Всесторонне развивая учащихся, сами прыжковые упражнения требуют определенного уровня подготовленности. Каждое занятие, включающее прыжки, необходимо начинать с подготовительных упражнений: ходьба на внешней стороне стопы, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами и т. д. По мере развития школьников эти подготовительные упражнения усложняются, а необходимость их использования остается на любом уровне подготовленности. Это позволяет избежать травм и эмоционально настраивает ребят на прыжки.

Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении.

Важно добиться понимания этих несложных движений. В работу включается преимущественно стопа, поддерживается правильная осанка.

Разновидности:

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- прыжки на месте с различной высотой подскока;
- прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;
- прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. - стоя и из приседа;
- прыжки ноги врозь, разножкой.

Для разнообразия положительного эмоционального фона эти упражнения используются не только в подготовительной части урока, но и как элементы подвижных игр, в упражнениях со скакалкой, с обручем, с мячом.

## **2. Прыжки в длину с места**

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления.

Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Обучение этому упражнению легче начинать в игровой форме: например, в игре «Цапля и лягушки». Соревновательный момент в этом, как и в других упражнениях, используют лишь тогда, когда у детей сложился правильный рисунок прыжка. Иначе произойдет закрепление неверного движения и повлечет за собой дальнейшие ошибки при выполнении более сложных прыжков.

### **3. Прыжки через гимнастическую скамейку**

Младшим школьникам предлагается выполнить прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Кисти рук охватывают края скамейки, локти не сгибать. Отталкиваясь двумя ногами, нужно перепрыгнуть скамейку, высоко удерживая таз и ноги. Мягкое приземление должно быть с другой стороны скамейки. Перехватив руки, прыжок повторяют.

Знакомство с этим упражнением – первый опыт ребенка, занимающегося на спортивном снаряде. Здесь, как и во многих других упражнениях, достигается несколько целей:

- развития верхнего плечевого пояса;
- координации движений;
- прыгучести;
- усваиваются правила безопасности на занятиях.

Во втором классе это упражнение предлагается учащимся в более сложном виде: без опоры на руки. Важное значение имеет навык грамотного маха руками. Стоя лицом или боком к скамейке, сделать замах с одновременным неглубоким приседанием. В момент прыжка «подхватить» себя руками, удерживая правильную осанку. Упражнение должно быть по силам ребенку. Количество прыжков на начальном этапе можно ограничить 2, 3 разами. Разновидностью этого упражнения являются прыжки через легкоатлетические барьеры или другие препятствия. Нагрузка дозируется высотой барьера, расстоянием между барьерами, их количеством.

### **4. Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки**

При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

Обучение этому упражнению начинается с подготовительных движений:

- выпады на месте;
- пружинящие покачивания в выпаде;
- то же со сменой положения ног прыжком;
- ходьба выпадами с различными положениями рук;

– пружинящие прыжки без смены положения ног с небольшим продвижением вперед.

Положение туловища в этих упражнениях сохраняется строго вертикальным, шаги пружинящие, происходит активная работа руками.

В старших классах используют более сложную разновидность прыжков: многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.

В качестве теста используют тройной прыжок с места.

Отталкиваясь двумя ногами, приземляться на маховую, затем на толчковую; после отталкивания толчковой нужно приземлиться на обе ноги.

К овладению этим упражнением можно приступить в начальных классах, но как тест тройной прыжок с места лучше использовать в средней и старшей школе.

## 5. Прыжки в длину с разбега

Существует несколько способов прыжка в длину с разбега:

- «ножницы»;
- прогнувшись;
- согнув ноги.

Результат зависит от горизонтальной скорости разбега к моменту постановки ноги на место толчка и вертикальной скорости в отталкивании. На прыжок влияют также угол отталкивания, умение спортсмена сохранить равновесие в полете и вынести ноги дальше вперед во время приземления.

В условиях обычной школы используют наиболее простой способ – согнув ноги.

Начало обучения возможно в любом школьном возрасте при определенном уровне физических качеств. В первую очередь нужно определить для каждого занимающегося толчковую ногу. Для этого ученикам предлагается сделать несколько прыжков с небольшого разбега в прыжковую яму. Место отталкивания не указывается, и ребята, как правило, толкаются сильнейшей ногой. Такой подход к определению толчковой ноги прост и дает достоверный результат. Если же произошла ошибка (что бывает крайне редко) и учение с трудом овладевает техникой прыжка, это становится ясно на первых занятиях. В этом случае после просьбы поменять толчковую ногу все встанет на свои места.

Техника прыжка в длину с разбега включает в себя:

- технику разбега;
- технику отталкивания;
- технику движения в полете или полетной фазы;
- технику приземления.

Разбег в прыжках в длину мало отличается по технике от бега на короткие дистанции: максимальное напряжение работающих мышц в фазе отталкивания чередуется с полным расслаблением их в относительно пассивной фазе полета.

Разбег предлагается сделать лишь тем ученикам, которые овладели техникой отталкивания и приземления. Начиная с 2–4 шагов, разбег доводят до 10–12 шагов, по мере развития физических качеств с возрастом, т.е. с повышением тренированности длина и скорость разбега увеличиваются.

В начале разбега используются два исходных положения: первое – следует поставить одну ногу вперед на контрольную линию, другую назад; второе – слегка согнуть и расставить ноги на 10–15 см, наклонить туловище вперед и опустить руки. Движение начинается «падением».

Начало разбега определяют, выполняя обычные шаги от доски отталкивания в противоположном разбегу направлении. Обычно один беговой шаг равен двум шагам в ходьбе. Во время прыжков возможна незначительная коррекция места начала разбега.

Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении, и ученик мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.

Начало обучения прыжкам в длину с разбега – это освоение техники отталкивания и приземления.

*Подготовительные упражнения. Выход в шаге.*

Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

*Выход в шаге с выпрыгиванием вверх*

Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.

Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

Выход в шаге с выпрыгиванием вверх и приземлением в прыжковую яму. В полете маховая нога, согнутая в колене, удерживается максимально высоко, толчковую ногу подтягивают к маховой (полет «сидя на стуле»).

Приземляясь, прыгун посылает руки вниз-назад, разгибает ноги в коленных суставах и выносит их как можно дальше вперед. Приземление заканчивается сгибанием ног во всех суставах, наклоном туловища вперед и выходом из ямы или падением в сторону. Приведенные подготовительные упражнения позволяют приступить к прыжкам в длину с разбега.

Начинающим обучение предлагается выполнить 2–4 беговых шага для разбега с последующим прыжком. При ошибке во время исполнения прыжка необходимо вернуться к подготовительным упражнениям.

Постепенно увеличивая разбег, следить за сохранением активной постановки толчковой ноги на доску отталкивания, приложением усилий в полете, мягким амортизирующим приземлением.

О чем надо помнить при отталкивании:

1. Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.
2. Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.
3. Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.
4. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).
5. Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

При приземлении важно следующее:

1. Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.
2. Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом, вес тела перемещается за точку приземления.
3. Таз не должен преждевременно коснуться грунта.
4. Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.
5. Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.
6. Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

## **6. Прыжки в высоту с прямого разбега**

Прыжки выполняются из положения «стоя» лицом к планке. После разбега махом одной и толчком другой прыгун перелетает планку, приземляясь к ней спиной.

Этот способ прыжка не позволяет достичь очень высокого результата, но имеет право на существование, как наиболее простой из прыжков в высоту.

Разбег не требует достижения максимальной скорости, как при прыжках в длину, имеет несколько другой ритм. Постепенное увеличение беговых шагов обеспечивает активную постановку толчковой ноги перед прыжком, готовность вовремя выполнить мах руками и мах ногой.

Мах выполняется одновременно двумя руками – замах (отведение рук назад) – на предпоследнем шаге разбега.

Мах ногой также отличается от маха в прыжках в длину. Колени немного согнуто, нога поднимается вверх настолько, насколько позволяет уровень развития гибкости. Толчковая нога после отталкивания подтягивается на себя, сгибаясь в колене. Приземление происходит в первую

очередь на толчковую ногу, а затем на маховую. Преимуществом этого способа является то, что на место приземления достаточно положить один, два гимнастических мата. Опасность получения травмы сведена к минимуму. Основой рисунка этого прыжка является подготовительное прыжковое упражнение: подскоки с махом двумя руками. Для экономии времени на начальной стадии обучения прыжкам в высоту используют яркую резину, натянутую между стойками. Стойки должны быть достаточно устойчивыми.

Прыжки в высоту способом «перешагивание», или «ножницы». Прыжок состоит из:

- разбега;
- отталкивания;
- перехода через планку;
- приземления.

В этом способе прыгун выполняет разбег по дуге, отталкиваясь дальней от планки ногой, в положении боком к планке. Одновременный мах двумя руками способствует высокому вылету, правильной координации движений в прыжке. Маховая нога, преодолев планку, активным движением опускается вниз. Толчковая нога повторяет ее траекторию с разницей во времени в полшага. В наивысшей точке полета прыгун резко поворачивает плечи и голову к планке, тем самым отдаляясь от нее. Первой приземляется маховая нога (в отличие от прыжка с прямого разбега). Потеря равновесия (падение) при приземлении говорит о недостаточной согласованности движений во время прыжка, хотя на максимальных высотах вполне допустима.

Этапы обучения:

1. прохождение шагом по разбегу (дугу разбега можно обозначить мелом) с постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
2. то же, но с увеличением ритма до бегового шага. Место отталкивания обозначить мелом и добиваться стабильного попадания на него толчковой ноги;
3. прохождение шагом по разбегу с последующим медленным перешагиванием планки. Во время поочередного перешагивания обе ноги должны быть выпрямлены в коленном суставе; обязательно следить за поворотом туловища к планке на заключительном этапе упражнения;
4. пробегание по дуге разбега с выпрыгиванием и приземлением на место отталкивания толчковой ногой. При этом маховая нога и руки выполняют согласованный мах.

В процессе обучения не следует задерживаться длительное время на отдельных упражнениях и их вариантах. Однако нельзя переходить к изучению следующего упражнения без достаточно четкого выполнения предыдущего.

Упражнения, направленные на овладение маховым движением, изучаются параллельно с упражнениями, подготавливающими к толчку. Все упражнения, направленные на изучение техники, выполняются сначала в

медленном темпе, но еще до перехода к изучению следующего упражнения надо добиться максимальной быстроты выполнения предыдущего упражнения. В процессе обучения все упражнения выполняются как со стороны толчковой, так и со стороны маховой ноги. Такое применение упражнений способствует развитию координационных способностей занимающихся.

Что важно знать при разбеге:

1. При способе «перешагивание» разбег происходит по дуге, отталкиваясь от планки ногой и находясь боком к планке.
2. Достаточно делать разбег в 5-7 шагов.
3. Разбег производится в умеренном темпе.
4. Скорость увеличивается только на первых 3-5 шагах, на двух последних надо сконцентрировать внимание на отталкивании.
5. Предпоследний шаг делается отлогим и широким. Маховая нога сгибается в коленном суставе. Обе руки находятся позади туловища.
6. Стопа толчковой ноги активно и быстро ставится с пятки на грунт, пол, при этом таз выводится энергичным движением вперед. Таким образом, тело принимает правильное положение на месте опоры.

При отталкивании следует обращать внимание на следующее:

1. При способе «перешагивание» толчковая нога начинает энергично выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт, пол.
2. Таз, который принимает на себя сильное давление, нужно активно выводить вперед-вверх.
3. Верхняя часть туловища остается над толчковой ногой и не наклоняется в сторону планки. При этом туловище слегка сгибается вперед: перед отталкиванием прыгун как бы сжимается наподобие пружины.
4. Маховая нога в значительной степени содействует отталкиванию. Это происходит в том случае, если благодаря энергичному движению голени она выпрямляется и максимально высоко заносится над планкой. Быстрым торможением маховое усилие передается туловищу.
5. Одновременно с маховой ногой обе руки выбрасываются вперед-вверх.
6. Во время взлета прыгун переносит толчковую ногу вслед за маховой.

Что надо иметь в виду при преодолении планки:

1. Оттолкнувшись, прыгун взлетает вверх, удерживая туловище в вертикальном положении.
2. Поднимает повыше маховую ногу, слегка согнутую в колене, толчковая нога свободно опущена.
3. В высшей точке взлета маховая нога опускается вниз носком внутрь, а толчковая поднимается вверх поворотом наружу.
4. Одновременно туловище поворачивается к планке и наклоняется к толчковой ноге, таз быстро переходит над планкой, руки опускаются вниз.
5. Происходит приземление на маховую ногу.

Занимаясь прыжковыми упражнениями, необходимо постоянно обращать внимание на укрепление сводов стопы. Существует выражение: «Есть сильная стопа – есть хороший прыгун!».

Однако большое количество упражнений, связанных со стопой, может привести и к негативному результату: опусканию сводов стопы. Можно посоветовать внимательно отслеживать состояние учеников, не допускать чрезмерных нагрузок, не давать большого количества упражнений с отягощениями.

Существуют специальные упражнения для укрепления сводов стопы:

- катание подошвой скалки, бутылки, гимнастической палки, выполнять в и.п. сидя и стоя;
- хождение по тонкому канату, наступая продольно и поперечно;
- выполнение упражнения под названием «краб», т. е. передвижение по полу, цепляясь пальцам ног и подтягивая остальную часть стопы;
- ходьба на наружных сводах стоп;
- из и.п. стоя подниматься на носки и опускаться на всю ступню;
- ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости (гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10-15°);
- ходьба вниз по наклонной плоскости;
- захватив пальцами карандаш или палочку, ходьба в течение 30-40 сек.;
- и.п. - сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка;
- ходьба на носках в полуприседе;
- и.п.: стоя, подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). Темп быстрый;
- то же. Повороты стопы наружу, внутрь;
- то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки;
- ходьба «гусиным» шагом;
- ходьба на носках, руки в стороны.

Выполняя эти упражнения, мы не только предупредим начальную форму плоскостопия, но и укрепим мышцы стопы и голени.

## **Практическое занятие 7. Методика организации и проведения подвижных игр**

Вопросы:

1. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение.
2. Методика организации и проведения подвижных игр в начальной школе.
3. Место подвижных игр в уроке физической культуры и здоровья.

### **1. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, отдыха, развлечения, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры несут в себе огромную ценность, являясь частью человеческой культуры. Их разнообразие очень велико. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств при занятиях спортом. Подобные игры используются также учителями,

ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга.

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированное содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные.

Существует также и другая группа игр, используемая для физического воспитания это группа спортивных игр.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

## **2. Методика организации и проведения подвижных игр в начальной школе**

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Подготовка состоит из выбора игры, подготовка площадки для проведения игры, подготовка инвентаря для игры, предварительный анализ игры.

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени;

задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Подготовка площадки для игры. Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого.

Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, па травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2–3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении учитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой. Если учитель планирует

провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают ученики совместно с учителем.

Подготовка инвентаря для подвижных игр. Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т. п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса – посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Учитель поддерживает инвентарь в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т. п. Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

Предварительный анализ игры. Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления. Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков. Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в

игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

#### *Организация и проведение подвижной игры*

##### 1. Размещение учеников и место учителя при объяснении игры.

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае учитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть педагога) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Учитель должен стоять на видном месте боком или, в крайнем случае, лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

##### 2. Объяснение игры.

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключения составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- роли играющих и их расположение на площадке;
- содержание игры;
- цель игры;
- правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

Педагог должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.

### 3. Выделение водящих.

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных.

Педагог игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами:

- по назначению учителя;
- существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами;
- для выбора водящего по жребию можно «тянуться на палке» Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше третий и т. д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при –2-4 играющих;
- организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну

соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд;

– организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д.;

– при жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т. д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

– один из наиболее удачных способов – выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с мало-организованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Педагог может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель. Каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

– можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т. д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

#### 4. Распределение на команды.

Распределение на команды также может проводиться различными способами:

– учитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают;

– другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый–второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Таким же способом составляют и несколько команд. Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам;

– можно разделить учеников на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры. Для этого способа также не

нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам;

– используется и способ разделения команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам – своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках – он занимает много времени;

– способ разделения по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду. Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди школьников. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

#### 6. Выбор капитанов команд.

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя. Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

#### 6. Выделение помощников.

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих.

#### *Руководство процессом игры*

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных педагогом оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми правил игры, а также их поведение зависят от правильного руководства. Значение умелого управления

процессом игры подчеркивал П.Ф. Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, но условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением учеников, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство детей допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Менее подготовленным детям полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий – подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа

которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям,

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя – суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить детей не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться – наступать».

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно. Учитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности – выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

Объективное и беспристрастное судейство – обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Обязанность руководителя – не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т. д.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры – это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния учеников возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга. Кроме того, они не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Школьники могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому

руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

#### *Подведение итогов игры*

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т. д.).

Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх – это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом – неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого педагога. Наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых *игр* руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:

- оценить общее физическое развитие ребенка;
- степень развития отдельных физических качеств;
- способность сочетать в игре эти двигательные качества;
- способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
- проявление ребенком инициативы и настойчивости;
- проявление трусости и нерешительности;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
- общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу. При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

### **3. Место подвижных игр в уроке физической культуры и здоровья**

Подвижные игры решают такие важнейшие задачи как: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах.

Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте.

## Практическое занятие 8. Методика обучения передвижению на лыжах

Вопросы:

1. Основы техники передвижения на лыжах
2. Методика обучения ходьбе на лыжах в 1-м классе
3. Методика обучения ходьбе на лыжах во 2-м классе
4. Методика обучения ходьбе на лыжах в 3-м классе
5. Методика обучения ходьбе на лыжах в 4-м классе

### 1. Основы техники передвижения на лыжах

Под правильной техникой передвижения на лыжах понимают систему движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Иначе говоря, техника движений на лыжах должна помочь гонщику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физического развития. Однако даже самая совершенная техника не приведет к высоким спортивным достижениям, если ученик не располагает необходимым уровнем работоспособности. И наоборот, прекрасно развитые двигательные качества еще не дают гонщику возможности достичь спортивного результата, если он не овладел совершенной техникой. Это обусловлено взаимосвязанностью техники и физических качеств школьника. Показателями техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность, скорость и экономичность.

Техника передвижения на лыжах сложна и многообразна. Эффективность применения того или иного способа хода зависит от конкретных условий. Ведущие из них – это степень владения двигательными навыками, физическая подготовленность лыжника и рельеф местности.

Существует ряд способов ходов и переходов с одного хода на другой. Одни используются чаще, другие реже. Однако для расширения диапазона двигательных возможностей спортсмена и повышения его технической подготовленности необходимо изучать весь арсенал способов передвижения на лыжах. Лыжные ходы условно подразделяют на группы: попеременные ходы, одновременные и переходы с одного хода на другой. К группе попеременных ходов относятся бесшажный; двухшажный, четырехшажный; к группе одновременных – бесшажный, одношажный с одновременным выносом рук и двухшажный, трехшажный с разновременным выносом рук. Одношажный ход имеет два варианта: основной и стартовый. К группе переходов относятся способы, позволяющие в процессе передвижения ритмично, свободно переходить с одновременных ходов на попеременные и с попеременных на одновременные.

Чтобы лучше понять многообразие движений лыжника-гонщика, удобнее разделить целостные движения на определенные части. Одним из основных способов лыжных ходов, наиболее часто применяющимся гонщиками, является попеременный двухшажный ход, состоящий из одиночных скользящих шагов. Части скользящего шага, названные условно

фазами движения, разделены между собою по взаимосвязанным группам, а не по описанию движений отдельных частей тела (движение ногой, рукой, туловищем и т. д.).

Каждая фаза скользящего шага имеет свои характеристики – время выполнения, скорость, длину скольжения и др. Одиночный скользящий шаг четко разделяется на два периода – скольжение лыжи, когда лыжник скользит на одной лыже, и неподвижное положение лыжи, когда вслед за скольжением происходит остановка этой же лыжи перед отталкиванием. Далее следует второй скользящий шаг, но уже на другой лыже. Таким образом, школьник совершает скользящие шаги и толчки попеременно то правой, то левой ногой.

Структура движения – определенная взаимосвязь и построение движений лыжника в цикле хода.

Цикл лыжного хода – это совокупность последовательных взаимосвязанных движений, в результате которых лыжник приходит в то же положение, с которого начинал движение. Она образует законченное движение, которое обязательно должно повторяться в процессе передвижения. Цикл хода имеет временную и пространственную размерность. Продолжительность цикла – промежуток времени, по истечении которого лыжник возвращается в то же положение, с которого начинал движение.

Длина цикла – расстояние, пройденное ОЦТ тела ученика по прямой за один цикл (практически оно равно расстоянию между местами толчков палкой одной и той же рукой). Время опоры ноги – промежуток от начала до окончания толчка; время переноса маховой ноги наступает с окончанием толчка ногой и прекращается в момент, когда на нее переносится вес тела. Опорная реакция – это сила, исходящая от опоры в ответ на давление лыжника или его активное действие. Опорные реакции могут изменяться как по величине, так и по направлению. Направление опорной реакции всегда обратно направлению действия активной силы, а величина – прямо пропорциональна ей.

Перекат – это перемещение ОЦТ тела школьника в период скольжения на одной лыже из положения после окончания толчка ногой в положение для толчка другой ногой. Рабочий период цикла – период, когда активные действия лыжника вызывают ускорение или противодействуют снижению скорости его движения (толчки руками и ногами). Относительно пассивный период цикла – период, когда движения лыжника направлены на подготовку к рабочему периоду (одноопорное скольжение до постановки палок). Прокат – период цикла, который идет за счет ранее приобретенной скорости (период скольжения на одной лыже). Темп движения – количество законченных движений (циклов) в единицу времени. Ритм движения – закономерное чередование движений лыжника, строго определенных во времени, пространстве и по характеру усилий в цикле хода. Коэффициент сцепления – отношение силы сопротивления, направленной противоположно

сдвигающему усилию, к силе нормального давления. Коэффициент трения – отношение силы сопротивления, возникающей при равномерном движении лыжника, к силе нормального давления.

## **2. Методика обучения ходьбе на лыжах в 1-м классе**

Содержание обучения: управление лыжами на месте и в движении, посадка лыжника, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок.

Основные средства обучения: управление лыжами на месте:

- поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево;
- поочередное поднимание носков лыж. Выполнить движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывать пятку от снега; то же, но поднимая пятку лыжи, прижимая носок лыжи к снегу;
- повороты переступание на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж.

Управление лыжами в движении:

- ходьба без палок ступающим шагом. Поочередно приподнимать носки лыж и прижимать пятки к снегу, переступая вперед;
- ходьба без палок скользящим шагом. Оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынося ее вперед, скользить на правой лыже. При скольжении туловище подать слегка вперед в направлении правой ноги;
- ходьба ступающим и скользящим шагом с палками. Чтобы ускорить скольжение лыжи, необходимо создать условие для передачи усилий с палки на лыжу: выдвинув стопу вперед, для предупреждения преждевременного переката напрячь мышцы тела от кисти до стопы, направить отталкивание палкой строго назад - вниз, параллельно лыжне, без поперечных отклонений;
- передвижение на лыжах в медленном темпе до 500 м.

Развитие быстроты осуществляется с помощью подвижных игр на лыжах, эстафет (длина дистанции ускорений и этапов эстафет не более 20 метров):

- кто быстрее дойдет до флажка без палок: с палками, передвигаясь ступающим и скользящим шагом;
- кто первым достигнет финиша, передвигаясь боковыми приставными шагами.

Развитие силовых качеств (дистанция от 20-30 метров):

- передвижение на лыжах без палок по глубокому снегу;
- передвижение на лыжах без палок по глубокому снегу с грузом (до 2 кг).

Развитие выносливости. Осуществляется постепенным увеличением времени передвижения по наружному кругу, ускорение выполнять от указанного ориентира (дерева, куста, флажка):

- равномерное передвижение в слабом темпе на заданное время (3-5 мин);
- равномерное передвижение в среднем темпе (5 мин) с ускорением под конец дистанции (1 мин).

### 3. Методика обучения ходьбе на лыжах во 2-м классе

Содержание обучения: повороты на месте, спуски в низкой и основной стойках, подъем ступающим шагом, прохождение дистанции 1500 м в медленном темпе.

- поворот на месте переступанием. Выполняется по команде «Переступанием направо (налево)». Ученики приподнимают носок правой (левой) лыжи, не отрывая пятки от снега, переставляют лыжу на пол шага вправо, затем приставляют левую ногу к правой (правую к левой);
- поворот вокруг носков лыж. Носки лыж от снега отрываются, а палки переставляются одновременно с перестановкой лыж (не мешая выполнению).

В начале обучения повороты выполнять лучше без палок. Спуски прямо и наискось (выполняются в основной и низкой стойках):

- в основной стойке лыжи располагаются параллельно или одна слегка выдвигается вперед. Ноги сгибаются в коленных суставах до 130-120°, голени и туловище наклоняются вперед, руки полусгибаются в локтевых суставах, кисти примерно на уровне коленей и впереди них, крепко держат палки;
- в низкой стойке ноги сгибаются, руки вытягиваются вперед, сильно наклоняется туловище.

Подъем скользящим шагом. После плавного приседания на 1-2° увеличивается наклон туловища, выполняется ускоренный мах выпрямленной руки и согнутой ноги. Важно не допустить при приседании отклонения бедра назад, использовать в качестве опоры палку. Затем давление переносится на носок стопы и подготавливается отталкивание выпрямленной ноги.

Подъем ступающим шагом. Применяется на крутых склонах. После выпрямления опорной ноги до выпада выполняется отталкивание палками. Затем быстрый выпад и снова отталкивание стопой, ускоренный перекат, завершается выпрямлением толчковой ноги в голеностопном суставе и энергичным отталкиванием стопой, стоящей сзади, продвижением вперед. Начинать обучение спускам и подъемам на пологих склонах лучше без палок, продолжать с палками. Для совершения двигательных действий при поворотах и спусках применяются игры - задания «Кто лучше?».

### 4. Методика обучения ходьбе на лыжах в 3-м классе

Содержание обучения: подъемы и спуски, скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, подъем «лесенкой».

Основные средства обучения: попеременный двухшажный ход характеризуются попеременной работой палками. Один цикл состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Применяются на равнинных участках и отлогих склонах (2°), а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).

С движением вперед левой ноги выносятся вперед правая рука с палкой, а левая рука и правая нога в это время делают толчок, вес тела передается на левую ногу, происходит скольжение на левой лыже (одноопорное скольжение), правая лыжа в это время приподнимается вверх. При замедленном скольжении правая палка ставится на снег на уровне носка левой ноги. За этими движениями следует так же движение правой ноги и левой руки, потом снова левой ноги правой руки и т. д.

Для отработки техники попеременного двухшажного хода применяются следующие упражнения:

- передвижение по лыжне приставным скользящим шагом («самокат»), отталкиваясь обеими палками.
- из положения стоя, руки опущены сделать шаг левой ногой и оттолкнуться левой палкой, вынося вперед правую руку; приставить к левой ноге правую, приводя обе руки в исходное положение;
- спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею, как маятником, взад и вперед; поочередно на каждой ноге 8-10 раз из положения стоя на лыжах;
- взяв палки за середину (направлены вдоль лыжни), передвигаются маховыми шагами со скольжением, увеличивая согласованные попеременные движения руками вперед и назад.

Ноги и руки должны быть не согнутыми и не напряженными. Махи руками и ногами свободные и неторопливые.

Используются игры: «Кто дальше?», «Кто лучше?», «Быстрый лыжник», «За мной» «Снежком по мячу», «Маршевые салки», «Пустое место», «По следу», «Охота на месяц»; эстафеты: кто быстрее добежит до флажка без палок, с палками; кто первым достигнет финиша, передвигаясь под уклон попеременными отталкиваниями руками. Добежать до флажка, обежать его и вернуться к месту старта. Длина этапов не более 30–40 м, количество повторений не более 2–3 раз. Подъем «лесенкой». Стать боком к склону, верхнюю лыжу ставить на снег наружным ребром, а нижнюю внутренним. Палки переставляются поочередно. Опора на обе палки.

## **5. Методика обучения ходьбе на лыжах в 4-м классе**

Содержание обучения: попеременный двухшажный ход (отталкивание и скольжение), одновременный двухшажный ход, подъем «полуелочкой», торможение «плугом».

Основные средства обучения: попеременный двухшажный ход (отталкивание и скольжение).

*Отталкивание палкой.* Поставить палку подальше вперед, наклонить примерно на 70° («зацеп») сильным движением слегка согнутой руки сверху вниз и немного назад («нажим»); совместным движением руки и туловища усилить движение на палку для ускорения скольжения лыжи. Для передачи усилий с палки на скользящую лыжу напрячь мышцы, чтобы создать жесткую систему передачи «рука-туловище-нога». Сделать небольшое

выдвижение стопы вперед, предупреждающее преждевременный перенос тела над стопой. Акцентировать нажим на палку в момент наибольших ускорений махов рукой и ногой, резкий перенос тела (таза) вперед. Завершить отталкивание палкой движением кисти с опорой на петлю;

*Отталкивание лыжами* – передвижение приставным скользящим шагом с акцентом на отталкивание лыжи. Приставив лыжу в очередном шаге вперед, коротко и резко согнуть ногу в колене (подседание), усилив давление на носок ботинка. При подседании податься вперед, опуская колени вниз, не допуская отклонения бедра толчковой ноги назад (приставляемая нога остается на полстопы сзади другой). После подседания сильно оттолкнуться толчковой ногой, усиливая давление носком ботинка вниз (а не назад), стремясь направить отталкивание «на взлет». Отталкивание ногой согласовывать с отталкиванием разноименной палкой. Передвигаться с отталкиванием одной и той же ногой. После освоения движения обратить внимание на согласование сильного выпада ногой с махом разноименной рукой;

*Скольжение.* Скользить на одной лыже, другая над снегом, туловище наклонено к лыжне. Голень опорной ноги вертикально. Основная задача – не терять скорости скольжения и длины шага. Выполнить плавный перенос опоры с постепенной загрузкой пятки опорной ноги. Скользить с постепенным выпрямлением опорной ноги. Нажимом на палку увеличить скорость скольжения, с наклоном палки нажим на нее увеличивается, туловище наклоняется. После подседания (сгибания шорной ноги в коленном суставе) завершить фазу остановкой лыжи и подготовкой к отталкиванию. Туловище наклонить. Основная задача – усилить мах рукой, и ногой, быстро остановить лыжу. Завершить подседание в коленном суставе. Одновременно произвести активное разгибание в тазобедренном суставе. Основная задача фазы – ускорить продвижение тела вперед с помощью маха рукой и ногой, подготовиться к завершению отталкивания ногой. Толчковую ногу выпрямить в коленном суставе, завершить выпад толчковую ногу оторвать от опоры. Задача фазы – завершить отталкивание ногой, одновременно закончить выпад, плавно закончить перенос веса тела, обеспечить наибольшую скорость скольжения.

Одновременный одношажный ход. Принять исходное положение (скользя на двух лыжах после толчка), на счет «раз», выпрямляясь, сделать скользящий шаг левой ногой и вынести палки, на счет «два» - шаг правой, палки поставить на снег, на счет «и» оттолкнуться палками и приставить в конце толчка левую ногу к правой. Можно использовать следующие команды: «исходное положение принять!», «Шаг-вынос, делай раз!», «Шаг-постановка, делай, два!», «Толчок, приставка!». После выполнения каждого движения следует проверить правильность положения лыжника. Одношажный ход надо уметь начинать с шага левой и правой ногой. Усвоив эти движения, дети переходят к слитному выполнению под команду «Шаг, шаг – толчок!» и счет «Раз, два, и».

В качестве подводящего упражнения можно использовать скользящий шаг –выпад с одновременным выносом палок. При этом особое внимание обращается на сгибание выдвинутой вперед ноги и отталкивания ногой, находящейся сзади.

Торможение «плугом». Выполняется за счет сведения носков лыж и разведение пяток в стороны, при этом ноги слегка сгибаются в коленях. Применяется при спусках с небольших пологих склонов. Подводящие упражнения: на равном месте принять стойку «плуга», тщательно проверить ее правильность, сделать несколько пружинистых глубоких приседаний, кантуя лыжи и еще раз проверяя правильность стойки. Из основной стойки прыжком принять положение «плуга» Обучать торможению «плугом» на склонах средней крутизны, причем сразу учить изменять скорость по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «быстрее!», «Стой!». После овладения равномерным торможением установить на склоне ориентиры (флажки, палки, ветки), учить проходить определенные отрезки дистанции с различной скоростью и останавливаться в определенном месте.

Подъем «полуелочкой». Выполняется ступающим шагом по косому направлению. Лыжа, находящееся выше по склону, скользящим движением выставляется вперед в направлении подъема, другая лыжа ставится на внутреннее ребро с развернутым кнаружи носком. Обучение постановки лыж на ребро и развертыванию носков производится в начале на ровной местности, а потом на небольших склонах.

Прежде чем приступит к обучению передвижению на лыжах, необходимо научить детей надевать лыжи, переносить их к месту занятий, держать палки. Учитывая, что на начальном этапе обучения много времени уходит на организационную часть, рекомендуется все эти действия до выхода на снег изучить на одном из уроков физкультуры. Для занятий лыжной подготовкой лучше всего подходит лесопарковая пересеченная местность, на которой размещаются учебная площадка, склоны и учебная лыжня.

Обучение технике передвижения на лыжах осуществляется на учебной площадке размером 150x100 м. Учитель прокладывает лыжню в виде двух четырехугольников с закругленными углами, расположенными один внутри другого. Такая площадка удобна при изучении техники способов передвижения для детей разного пола и разного уровня подготовленности. Внешняя лыжня используется для обучения мальчиков, внутренняя – девочек и слабо подготовленных мальчиков.

На учебном склоне проводятся занятия для изучения спусков, подъемов, поворотов и торможения на лыжах. Учебных склонов может быть несколько – с различной крутизной и длиной. Это позволяет проводить обучение и закрепление навыков изучаемых способов передвижений в зависимости от задач урока, уровня подготовленности детей и состояния снежного покрова. На учебной лыжне совершенствуются способы передвижения по местности. Для младших школьников ее длина не должна

превышать 2 км, чтобы можно было наблюдать за передвижением детей на дистанции.

Учителю необходимо уделить внимание форме одежды лыжника, рассказать об особенностях занятий и условиях зимнего времени года. Одежда лыжника должна быть теплой, легкой и не стеснять движений (лыжный костюм или шерстяной свитер и брюк, куртка из ветрозащитной ткани, спортивная шапочка, шерстяные варежки): обувь – с прочной подошвой и широким передним рантом, на один размер больше повседневной, чтобы можно было надеть шерстяной носок.

На уроках лыжной подготовки сначала изучают основные способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий, попеременный двухшажный ход. Изучают строевые упражнения на лыжах и с лыжами, а затем переходят к изучению спусков с холма в высокой и основной стойках лыжника, подъем на него ступающим шагом «елочкой», «полуелочкой», «манкой», поворотов и торможений «плугом», «упором».

Обучение младших школьников приводится в два этапа: первоначальное и углубленное разучивание.

На этапе первоначального разучивания формируется умение выполнять движение в общих чертах. Дети получают представление о правильном двигательном действии, после чего приступают к его выполнению. Учитель с самого начала добивается более точного по внешней форме и характеру усилий выполнения движений. Затем устраняются лишние движения, исправляются грубые ошибки, вводятся дополнительные элементы, необходимые для выполнения движений в целом. При изучении ходов, подъемов, спусков движения предварительно имитируются на месте. Однако учитель должен помнить, что при изучении целостного движения по частям нельзя доводить эти элементы закрепленного навыка.

Продолжительность этапа первоначального разучивания зависит от координационной сложности технического приема, его новизны и подготовленности детей. Учителю следует по возможности сократить этот этап, так как продолжительное формирование двигательного навыка, например скользящего шага или попеременного двухшажного хода, в облегченных условиях отрицательно сказывается на качестве техники передвижения на дистанции, где изменения ситуации (пересеченная местность) требует соответствующей перестройки движения.

При изучении способов спусков и поворотов на лыжах создание или моделирование специальных условий выполнения упражнений при спуске (проезд через ворота), при подъеме (с опорой на одну палку, изменения угла подъема и т.д.) развивает также физические качества, как сила, силовая выносливость, быстрота, ловкость.

Поэтому следует понимать, что на этапе обучения младших школьников технике передвижения на лыжах не требуется выделения специального времени на уроке для работы над развитием физических

качеств, так как необходимый уровень физического развития детей достигается в процессе обучения.

### РАЗДЕЛ 3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

#### Текущий контроль

#### Задания по учебной дисциплине: «Методика преподавания физической культуры»

##### Текущий контроль

Провести на учебном отделении строевые упражнения, применяя команды:

1. Строевые приемы (команды, повороты, шаги, расчет).
2. Построения (в колонну, шеренгу, круг).
3. Перестроения на месте (из одной шеренги в две, три и обратно; из шеренги уступами).
4. Размыкания (приставными шагами, на поднятые в стороны руки, по строевому уставу), смыкания.
5. Передвижения (в обход, противходом, змейкой, по диагонали).

##### Текущий контроль

Провести на учебном отделении комплекс ОРУ без предмета:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

##### Текущий контроль

Провести на учебном отделении комплекс ОРУ с предметом:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

**Итоговый контроль**  
**Зачетные требования по дисциплине:**  
**«Методика преподавания физической культуры»**

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
2. Цель и задачи физического воспитания младших школьников.
3. Средства и методы физического воспитания.
4. Общая характеристика методов физического воспитания.
5. Физические упражнения. Классификация физических упражнений.
6. Основы обучения двигательным умениям и навыкам.
7. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
8. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
9. Основы развития физических качеств.
10. Общая характеристика физических качеств.
11. Средства и методика воспитания физических качеств.
12. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физических качеств.
13. Формы организации физического воспитания младших школьников.
14. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста.
15. Двигательные особенности детей младшего школьного возраста.
16. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продлённого дня в школе.
17. Методика организации и проведения подвижных игр, игровых комплексов.
18. Методическая последовательность в проведении спортландии.
19. Предупреждение травматизма, причины травматизма, основные меры предотвращения травматизма.
20. Организация и методика проведения урока по ФК и здоровью. Подготовка спортивного оборудования и инвентаря.
21. Структура урока. Подготовительная часть урока – назначение и средства, способы проведения.
22. Основная часть урока – назначение и средства, способы организации
23. Заключительная часть урока – назначение и средства, способы организации.
24. Строевые упражнения. Характеристика. Методика обучения.
25. Строй и его структурные элементы. Методика обучения.
26. Построение и перестроения, размыкание и смыкание, методика обучения.
27. Ходьба, её разновидности, методика обучения.
28. Бег, разновидности бега, методика обучения.

29. Классификация общеразвивающих упражнений, методика обучения.
30. Правила подбора упражнений при составлении комплексов, показ и объяснение упражнений, ошибки и их исправление.
31. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправление её дефектов.
32. Общеразвивающие упражнения как средство развития физических качеств.
33. Прикладные упражнения и их характеристика.
34. Упражнения в равновесии. Классификация, методика обучения.
35. Упражнения в лазании, классификация, методика обучения.
36. Методическая последовательность в обучении акробатическим упражнениям и основа техники.
37. Методическая последовательность в обучении упражнениям в равновесии.
38. Методическая последовательность в обучении подбрасыванию, ловли, метанию мяча.
39. Методическая последовательность в обучении легкоатлетическим упражнениям.
40. Методическая последовательность в обучении передвижению на лыжах.
41. Организация и проведение внеклассной работы по физическому воспитанию.
42. Формы физического воспитания в семье.

## РАЗДЕЛ 4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1 Учебная программа

КОНТРОЛЬНЫЙ  
ЭКЗЕМПЛЯР

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

#### УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор  
учреждения образования  
«Белорусский государственный  
педагогический университет имени  
Максима Танка»

 С.И. Коптева  
20.06.2018 г.  
Регистрационный № УД 57/04-6-2018/ уч.

#### МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности  
1– 01 02 01 Начальное образование

2018 г.

Учебная программа составлена на основе типовой учебной программы «Методика преподавания физической культуры» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь 8 января 2011 г. (регистрационный номер № ТД – А 359/тип.).

**СОСТАВИТЕЛИ:**

О.В. Хижевский, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, профессор;

С.А. Гайдук, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент;

А.А. Кукель, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**


Кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 10 от 23.05.2018 г.);

Заведующий кафедрой  О.В. Хижевский

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол №5 от 19.06.2018 г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

 Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: С.А. Гайдук

Ответственный за выпуск: С.А. Гайдук

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры» разработана для обучающихся на I ступени высшего образования в соответствии с Образовательными стандартом, учебным планом специальности 1– 01 02 01 Начальное образование, на основании типовой учебной программы «Методика преподавания физической культуры» для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь от «08» января 2011 г. регистрационный № ТД – А 359/тип.

Как учебная дисциплина «Методика преподавания физической культуры» представляет собой предмет, обеспечивающий теоретическую, методическую, практическую подготовку студентов к профессиональной деятельности в качестве учителя начальных классов, который способен на высоком научно-методическом уровне обеспечить процесс физического воспитания младших школьников в начальной школе.

Программа определяет совместное сотрудничество преподавателя и студента в процессе физического воспитания на всем протяжении обучения в контексте требований к уровню освоения дисциплины и формированию физической культуры личности будущего специалиста.

Учебная дисциплина «Методика преподавания физической культуры» – важнейшая часть системы подготовки к профессиональной деятельности студентов специальности «Начальное образование». Программа отражает содержание учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры».

### **Цели и задачи учебной дисциплины**

*Целью* преподавания учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» в УВО является:

– формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечение высокого уровня теоретической и методической подготовки студентов факультета начального образования на основе профессиональной направленности их будущей деятельности в области физической культуры.

### *Задачи учебной дисциплины:*

– формирования позитивного отношения, интереса и потребности в занятиях физической культурой и спортом;

– формирование системы знаний в области теории и методики физического воспитания младших школьников;

– формирование навыков организации работы по физическому воспитанию младших школьников.

### **Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста соответствующего профиля, связи с другими учебными дисциплинами**

Содержание учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» ориентировано на становление будущего учителя начальных классов как субъекта профессиональной деятельности,

стимулирование потребности в педагогическом самосовершенствовании, формирование профессионально-педагогической позиции гуманистической направленности личности студента.

Предметом изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» являются системные закономерности и особенности процесса формирования физической культуры личности студента, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности, достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Содержание дисциплины «Методика преподавания физической культуры» связано с дисциплинами учебного плана высшего учебного заведения: «Педагогика», «Физическая культура».

### **Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом**

Согласно образовательному стандарту высшего образования ОСВО 1-01 02 01-2013 по специальности 1-01 02 01 Начальное образование изучение учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

#### ***Требования к академическим компетенциям***

Студент должен:

АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2. Владеть методами научно-педагогического исследования.

АК-3. Владеть исследовательскими навыками.

АК-4. Уметь работать самостоятельно.

АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

АК-10. Уметь регулировать взаимодействия в педагогическом процессе.

#### ***Требования к социально-личностным компетенциям***

Студент должен

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

СЛК-7. Быть способным осуществлять самообразование и совершенствовать профессиональную деятельность.

#### ***Требования к профессиональным компетенциям***

Студент должен

ПК-1. Управлять учебно-познавательной и учебно-исследовательской деятельностью обучающихся.

ПК-5. Организовывать и проводить учебные занятия различных видов.

ПК-7. Организовывать и проводить воспитательные мероприятия.

ПК-8. Использовать оптимальные методы, формы, средства воспитания.

ПК-11. Формировать базовые компоненты культуры личности воспитанника.

ПК-13. Организовывать и проводить коррекционно-педагогическую деятельность с обучающимися.

ПК-14. Предупреждать и преодолевать неуспеваемость обучающихся.

ПК-15. Формулировать образовательные и воспитательные цели.

ПК-16. Оценивать учебные достижения обучающихся, а также уровни их воспитанности и развития.

ПК-17. Осуществлять профессиональное самообразование и самовоспитание с целью совершенствования профессиональной деятельности.

ПК-18. Организовать целостный образовательный процесс с учетом современных образовательных технологий и педагогических инноваций.

ПК-19. Анализировать и оценивать педагогические явления и события прошлого в свете современного научного знания.

ПК-22. Осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- значение физической культуры в воспитании личности младшего школьника;

- структуру и принципы организации педагогической системы физического воспитания;

- методы и формы организации физического воспитания младших школьников;

- основные средства физического воспитания младших школьников;

- особенности развития необходимых физических качеств младших школьников;

- особенности формирования двигательных умений и навыков младших школьников.

- критерии диагностики физического состояния;

- основы методики самостоятельных занятий, контроля и самоконтроля при выполнении физических упражнений;

- содержание физкультурно-оздоровительных программ;

- классификацию физических упражнений и видов спорта

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- применять различные варианты методик физического воспитания в начальных классах;

- использовать различные формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в начальной школе;

- применять методические подходы к основанию физических упражнений в процессе самостоятельных занятий;
- участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в период обучения и профессиональной деятельности;
- применять обще методические и специфические принципы физического воспитания;
- контролировать и оценивать уровень физического здоровья и результатов физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

- двигательными умениями и навыками по основным разделам физического воспитания;
- приемами самоанализа профессиональной деятельности для определения направлений саморазвития.

Контроль качества усвоения знаний студентов проводится в виде текущей аттестации, учитывающей работу студента в течение семестра, и промежуточной аттестации, осуществляемой в форме сдачи зачета.

#### **Форма получения высшего образования**

Форма получения высшего образования – дневная (очная) и заочная. Учебная программа реализуется на 3 курсе на дневной форме, на 2 и 3 курсах на заочной форме и на 2 курсе на сокращенной форме заочного образования.

#### **Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебным планом специальности**

Для дневной формы получения образования программа учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» рассчитана на 98 часов, из них 50 часов составляют аудиторные занятия: 20 часов лекции (из них 4 часа УСРС), 30 часов – практические занятия (из них 4 часа УСРС). Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 48 часов. Распределение по семестрам:

5 семестр: 30 аудиторных часов, из них 12 часов – лекции, 18 часов практические занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа составляет 28 часов;

6 семестр: 20 аудиторных часов, из них 8 часов лекции (из них 4 часа УСРС), 8 часов – практические занятия (из них 4 часа УСРС). Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 20 часов.

Для заочной формы получения образования отведено 98 часов, из них 12 часов составляют аудиторные занятия (8 часов – лекции, 4 часа – практические занятия) в 5 семестре.

Для заочной (сокращенной) формы получения образования отведено 98 часов, из них 4 часов составляют аудиторные занятия (4 часа – лекции, 2 часа – практические занятия), 4 часа – лекции в 4 семестре, 2 часа – практические занятия в 5 семестре.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета: для студентов дневной и заочной формы

получения образования в 6 семестре; для заочной (сокращенной) формы получения образования в 5 семестре.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества**

Здоровье и двигательная активность человека. Формирование психических и физических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Возможность и условия коррекции физического развития, функционального состояния, физической подготовленности средствами физической культуры.

### **Тема 2. Система физического воспитания**

Цель и задачи физического воспитания младших школьников. Физическое воспитание как социальная система. Принципы системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания. Основные направления системы физического воспитания.

### **Тема 3. Средства и методы физического воспитания младших школьников**

Общая характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Понятие о содержании и форме двигательных действий, организуемых в виде физических упражнений. Содержание упражнения как определяющая сторона его воздействия в физическом воспитании. Основные характеристики, свойственные форме двигательных действий. Взаимосвязь содержания и формы двигательных действий. Классификация физических упражнений.

Естественные силы природы как средство физического воспитания, значение природных факторов для физического развития, закаливания и оздоровления младших школьников.

Гигиенические и социально-бытовые факторы. Соблюдение гигиенических требований к рациональному режиму жизни и условиям занятий как факторы физического воспитания.

Общая характеристика методов физического воспитания. Методы использования слова и средств наглядного воздействия в физическом воспитании младших школьников.

Специфические методы физического воспитания. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям. Методы воспитания физических качеств.

Игровой метод. Соревновательный метод.

### **Тема 4. Методические принципы физического воспитания в начальной школе**

Характеристика социальных, образовательных, педагогических принципов. Обще методические принципы и их характеристика. Специфические принципы физического воспитания. Взаимосвязь методических принципов.

### **Тема 5. Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию**

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина, связь теории физического воспитания с другими науками. Основные понятия, содержание, задачи и средства методики физического воспитания. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, трудовым и эстетическим воспитанием.

#### **Тема 6. Обучение двигательным действиям**

Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Использование в процессе обучения закономерностей становления, сохранения и "переноса" двигательных навыков.

Структура процесса, обучения и особенности его этапов. Задачи и методика обучения на этапах: а) начального разучивания, б) углубленного разучивания; в) закрепления и совершенствования двигательного навыка.

#### **Тема 7. Развитие физических качеств**

Основы развития физических качеств. Понятие о физических качествах. Средства и методы воспитания физических качеств. Общая характеристика физических качеств. Сила как физическое качество. Виды силовых способностей человека. Задачи развития силовых способностей у младших школьников. Основы методики развития силы. Средства развития силы, методы развития силы. Требования к выполнению силовых упражнений. Дыхание при выполнении силовых упражнений. Место силовых упражнений в отдельном занятии.

Быстрота как физическое качество. Формы проявления быстроты и методика ее оценки. Задачи по развитию скоростных способностей у младших школьников. Средства воспитания скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей. Контрольные упражнения для определения уровня развития скоростных способностей.

Выносливость как физическое качество. Утомление и выносливость. Виды выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Задачи по развитию выносливости у младших школьников. Основы методики воспитания выносливости. Средства воспитания выносливости. Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Гибкость как физическое качество. Средства и методы воспитания гибкости. Методика развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня гибкости.

Воспитание ловкости (координационных способностей). Ловкость как физическое качество. Задачи по развитию координационных способностей в младшем школьном возрасте. Средства воспитания координационных способностей. Методы воспитания координационных способностей.

Равновесие статическое, динамическое. Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

**Тема 8. Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе**

Классификация и характеристика форм занятий физическими упражнениями в начальной школе. Особенности физического и психического развития детей 6-10 лет. Двигательные способности младших школьников. Показатели функциональных систем при физических нагрузках. Нормирование физических нагрузок. Характеристика двигательной активности младших школьников.

Программа по физической культуре как документ, отражающий задачи физического воспитания младших школьников. Характеристика программы, содержание ее разделов. Особенности содержания программного материала по классам, его преемственность по годам обучения. Рекомендации по планированию, методике и организации учебных занятий.

Урок – основная форма физического воспитания младших школьников. Основные требования к уроку как учебно-воспитательному процессу. Типы, виды уроков. Формы организации уроков в начальной школе. Структура уроков. Методика проведения уроков. Физическая и психическая нагрузка на уроке, и методика ее регулирования. Методы организации и управления деятельностью учащихся.

Особенности содержания и методика проведения уроков физической культуры с учащимися специальной медицинской группы.

#### **Тема 9. Планирование физического воспитания**

Виды планирования. Цель и задачи перспективного, текущего, оперативного планирования. Требования к планированию. Характеристика основных документов планирования. Планирование учебного процесса. Требования к составлению годового графика, рабочего плана, плана-конспекта урока. Требования к проведению уроков физической культуры и здоровья.

#### **Тема 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья**

Распределение на медицинские группы. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья. Нормирование нагрузок. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Предупреждение и профилактика травматизма. Правила безопасного поведения на уроках и физкультурных занятиях.

### **ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

#### **Тема 11. Методика обучения строевым упражнениям**

Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения. Размыкания и смыкания. Строй и его структурные элементы, строевые приемы, передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания. Характеристика строевых упражнений и их классификация. Показ и объяснение упражнений. Методы обучения строевым упражнениям (по

показу, по рассказу, по разделениям). Правила подачи команд, подсчет без музыкального сопровождения и с музыкальным. Воспитательное значение строевых упражнений, их место на уроке гимнастики. Формирование правильной осанки, исправление ошибок.

### **Тема 12. Методика обучения общеразвивающим упражнениям**

Характеристика, особенности, классификация ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для всего тела. Методика обучения. Характеристика ОРУ без предметов, с предметами, упражнения на гимнастической стенке, скамейке, со скакалкой. ОРУ как средство формирования правильной осанки и развития физических качеств. Правила подбора упражнений при составлении комплексов. Методика обучения ОРУ. Показ и объяснение упражнений, ошибки и их исправление.

### **Тема 13. Методика обучения прикладным упражнениям**

Характеристика и классификация прикладных упражнений. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения. Упражнения в лазанье и их классификация, методика обучения. Лазание в смешанном висе и упоре на горизонтальной и наклонно поставленной скамейке: лазание в упоре, сидя на коленях одноименным способом (правая рука, правая нога) и разноименным (левая нога, правая рука) способом; то же в упоре присев; лазание поочередным способом (вначале перехват руками, затем подтягивание ног); то же одновременным способом (прыжком); из упора лежа, хват на боку (за края скамейки) - лазание одноименным и разноименным способами; лежа на животе, руки вверх, хват за края скамейки - силой, сгибая руки, подтянуться и перехватить руки вверх; влезание по гимнастической стенке, перелезание на гимнастическую скамейку и сплезание по ней.

Лазание по гимнастической стенке: передвижение в вертикальном направлении (вверх, вниз) разноименным, смешанным способами: передвижение в горизонтальном направлении приставными шагами: лазание на руках без помощи ног; лазание спиной к стене; лазание в висе присев разноименным и одноименным способами; то же прыжками последовательно вначале перехват руками, затем толчок ногами; то же одновременно; лазание с перехватом одной рукой (в другой держать предмет - мяч, скакалку и т. д.)

Лазание по гимнастической лестнице: лазание с боку лестницы (руки перебирают по перекладинам, ноги, развернутые наружу коленями, ставят на пытки); лазание по спирали, то же, но передвигаясь, переходят с одной стороны лестницы на другую; на наклонной и горизонтальной лестнице упражнения выполняются по верхней и нижней стороне.

Упражнения в перелезании через снаряды (конь, бревно, брусья и др.): прыжком упор, перемахом с опорой животом о снаряд, соскок; из упора наступая одной ногой на снаряд сбоку - прыжком соскочить вперед, спиной к снаряду; с разбега прыжком упор с наступанием одной ногой на снаряд и прыжок вперед и через снаряд; перелезание с одной жерди брусьев на другую и соскок.

Лазание по канату в два приема: и.п. - вис стоя. Захватить канат правой (левой) рукой вверху, левой (правой) на уровне подбородка. Первый прием - сгибание ноги вперед, захватить ими канат. Второй прием - выпрямляя ноги и сгибая правую (левую) руку, встать на канате, перехватив одновременно левую (правую) руку вверху.

Методика обучения упражнениям в равновесии: 1. Упражнения на месте а) с опорой на ноги; б) в смешанной опоре. 2. Упражнения в движении, различные стойки - на носках, пятках, на одной ноге с различным положением рук, движения руками, ногами, туловищем на уменьшенной опоре, повороты прыжком; ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами, то же на носках, то же с различным положением рук; бег по гимнастической скамейке, бревну; повороты стоя на бревне, повороты на носках; ходьба по бревну с поворотами на  $360^\circ$ , приставным шагом, на носках, упор присев, упор стоя на колене, соскок из упора присев, передвижение боком (правым, левым), приставными и скрестными шагами с различным положением рук, ходьба с перешагиванием через предмет, ходьба выпадами спиной вперед, ходьба приставными шагами вдвоем взявшись за руки, прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу, руки в стороны (на месте и с продвижением вперед); расхождение вдвоем при встрече поворотом; передвижение по наклонной гимнастической скамейке вверх - вниз с поворотами на  $360^\circ$ ; равновесие на одной (левой, правой) ноге («ласточка»); равновесие на набивной мяче с опорой руками о стену и без опоры; балансирование на набивном мяче (без опоры), приседая и вставая, поворачиваясь в разные стороны на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ .

Методика обучения метанию. Метание с места вдаль и в цель, с разбега способом "из-за спины через плечо". Упражнения классифицируются на следующие разновидности: подбрасывание и ловля набивных мячей, футбольных, баскетбольных и др. При обучении используется «Школа мяча», разработанная П.Ф. Лесгафтом, которая состоит из 15 упражнений.

#### **Тема 14. Методика обучения акробатическим упражнениям**

Характеристика и классификация акробатических упражнений. Особенности методики обучения. Основы и последовательность техники обучения группировкам, перекатам, кувыркам, стойке на лопатках, мосту, стойке на голове. Показ и объяснение упражнений. Страховка и помощь. Выявление и исправление ошибок. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

#### **Тема 15. Методика обучения висам и упорам**

Характеристика и классификация упражнений. Роль упражнений в формировании правильной осанки. Методические требования при выполнении упражнений в висах: вис присев, вис прогнувшись, простой вис, вис сзади, смешанный вис, вис согнувшись, вис стоя, вис стоя сзади, вис лежа, вис на правой (левой). Методические требования при выполнении упражнений в упорах: упор боком, горизонтальный упор, упор лежа, упор

лежа на бедрах, упор на коленях, упор на предплечьях, упор на руках, упор на руках согнувшись, упор ноги врозь, упор ноги врозь правой (левой), упор присев, простой упор, упор сзади, упор спереди, упор стоя ноги врозь, упор стоя согнувшись.

#### **Тема 16. Методика обучения неопорным прыжкам**

Характеристика и классификация неопорных прыжков. Основы техники и этапы обучения. Прыжки через скакалку и со скакалкой: через скакалку ноги вместе; со скакалкой - одна нога впереди, вторая сзади; на одной и на двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо; в замедленном и ускоренном темпе.

Прыжки в высоту: с места, с разбега через планку или веревочку; прыжки с места согнув ноги выполняются из и.п. стоя лицом или боком к препятствию; прыжок (вскок) на различные предметы - снаряды (на маты, коня, козла, бревно и т.д.); прыжки с разбега, шага или с места с различными движениями рук и различными поворотами (направо, налево, кругом на 360° и т.д.), способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега толчком одной, двумя ногами; с поворотом; на точность приземления; прыжки в окно; прыжки в глубину.

#### **Тема 17. Методика организации и проведения подвижных игр**

История и классификация подвижных игр. Место подвижных игр в начальной школе и их педагогическое значение. Методика организации и проведения подвижных игр, игр-соревнований в учебной, внеклассной, внешкольной работе с младшими школьниками.

#### **Тема 18. Методика обучения передвижению на лыжах**

Организация занятий по обучению ходьбе на лыжах. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Основы, техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход; спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок; торможение «плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» и «елочкой»; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км. Техника передвижения. Требования к уроку лыжной подготовки. Подготовка инвентаря. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

(дневная форма получения образования)

1 Номер раздела, темы	2 Название раздела, темы	3 Количество аудиторных часов			6 Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	7 Литература	8 Формы контроля
		3 лекции	4 практические (семинарские) занятия	5 управляемая самостоятельная работа студента			
<b>5 семестр</b>							
	<b>МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (30 часов)</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		<b>28</b>		
<b>1.</b>	<b>Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
	1. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина	2			2	Осн.: [11, 12] Доп.: [21]	Фронтальный опрос
<b>2.</b>	<b>Система физического воспитания</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
	1. Физическое воспитание как социальная система. 2. Принципы системы физического воспитания. 3. Основы системы физического воспитания. 4. Основные направления системы физического воспитания.	2			2	Осн.: [3, 6, 11, 12] Доп.: [20, 21]	Фронтальный опрос
<b>3.</b>	<b>Средства и методы физического воспитания младших школьников</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
	1. Средства физического воспитания. 2. Физические упражнения. 3. Естественные факторы природы как средство физического воспитания.	2			2	Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [15, 20, 21]	Фронтальный опрос

	4. Гигиенические условия.					
<b>4.</b>	<b>Методические принципы физического воспитания в начальной школе</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	
	1. Принцип непрерывности. 2. Принцип оздоровительной направленности. 3. Принцип наглядности. 4. Принцип доступности и индивидуализации. 5. Принцип сознательности и активности. 6. Принцип систематичности. 7. Взаимосвязь методических принципов.	2		2	2	Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [15, 20, 21] Фронтальный опрос
<b>5.</b>	<b>Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	
	1. Теория воспитания. 2. Методы воспитания. 3. Упражнение. 4. Виды воспитания. Физическое воспитание.	2			2	Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [15, 20, 21] Фронтальный опрос
<b>6.</b>	<b>Обучение двигательным действиям</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	
	1. Закономерности формирования двигательного навыка. 2. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста. Двигательные особенности младших школьников. 3. Двигательная реакция. 4. Основные педагогические средства и методы повышения двигательной активности младших школьников. 5. Обучение двигательным действиям.	2		2	4	Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [17, 20, 21] Фронтальный опрос
<b>11.</b>	<b>Методика обучения строевым упражнениям</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
1	1. Характеристика строевых упражнений. 2. Структура строя. 3. Строевые приемы. 4. Передвижения.		2		2	Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19] Оценка качества выполнения заданий
2	1. Построения и перестроения. 2. Размыкания и смыкания. 3. Методы обучения.		2		2	Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]
<b>12.</b>	<b>Методика обучения общеразвивающим упражнениям</b>		<b>4</b>		<b>2</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения, их классификация и		4		2	Осн.: [1, 5,] Оценка

	характеристика. 2. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников. 3. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений. 4. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры. 5. Методы обучения общеразвивающим упражнениям.					8] Доп.: [19]	качества выполнения заданий
<b>13.</b>	<b>Методика обучения прикладным упражнениям</b>		<b>4</b>		<b>2</b>		
	1. Упражнения в равновесии, методика обучения. 2. Упражнения в метании и ловле, методика обучения. 3. Прыжок, методика обучения.		2		2	Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
	1. Характеристика и классификация прикладных упражнений. 2. Разновидности ходьбы и бега, методика обучения.		2			Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
<b>14.</b>	<b>Методика обучения акробатическим упражнениям</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
	1. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям. 2. Методика обучения акробатическим упражнениям. 3. Перекаты: техника выполнения. 4. Кувырок вперед: техника выполнения. 5. Стойка на лопатках, согнув ноги.		2		2	Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
<b>15.</b>	<b>Методика обучения висам и упорам</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
	1. Характеристика и классификация упражнений. 2. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах, методика обучения.		2		2	Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
<b>16</b>	<b>Методика обучения неопорным прыжкам</b>		<b>2</b>		<b>2</b>		
	1. Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физкультуры. 2. Прыжки в длину с места. 3. Прыжки через гимнастическую скамейку. 4. Прыжки с ноги на ногу, или многоскоки. 5. Прыжки в длину с разбега.		2		2	Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий

	6. Прыжки в высоту с прямого разбега.					
	7. Прыжки в высоту способом «перешагивание», или «ножницы».					
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>12</b>	<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>6 семестр</b>						
<b>МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (20 часов)</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4+4</b>	<b>20</b>	
<b>7.</b>	<b>Развитие физических качеств</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	
	1. Основы развития физических качеств младших школьников. 2. Воспитание силы (силовых способностей). Сила как физическое . качество. Виды силовых способностей. 3. Основы методики воспитания силовых способностей. 4. Воспитание быстроты, ловкости и некоторых частных способностей. Воспитание быстроты (скоростных способностей).	2			2	Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [17, 20, 21]
<b>8.</b>	<b>Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
	1. Урок физического воспитания. 2. Подвижные игры, физкультминутки. 3. Внеклассная работа по физическому воспитанию с младшими школьниками. 4. Формы физического воспитания в семье.			2	2	Осн.: [10] Доп.: [17, 20, 21]
<b>9.</b>	<b>Планирование физического воспитания</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	
	1. Планирование как основа организации учебной работы. 2. Программа по физическому воспитанию. 3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году. 3.1. Требования к планированию. 3.2. Последовательность основных операций планирования. 3.3. Характеристика основных документов планирования физического воспитания. 7. Требования, предъявляемые к проведению урока.	2			2	Осн.: [10] Доп.: [17, 20, 21]
<b>10.</b>	<b>Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
	1. Гигиенические требования к спортивным объектам и местам соревнования.			2	2	Осн.: [10] Доп.: [17, Оценка качества

	2. Гигиенические требования к распределению школьников на медицинские группы для занятий физической культурой. 3. Гигиенические требования к организации урока физкультуры. 4. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. 5. Медицинский контроль за занимающимися физической культурой.					20, 21]	выполнения заданий
<b>17</b>	<b>Методика организации и проведения подвижных игр</b>		<b>8</b>		<b>6</b>		
	1. Игра. 2. Подготовка к проведению игры. 3. Методика организации играющих. 4. Руководство процессом игр. 5. Подведение итогов игры. 6. Место подвижных игр в уроке физической культуры.		8		6	Осн.: [4, 9, 10] Доп.: [18]	Оценка качества выполнения заданий
<b>18</b>	<b>Методика обучения передвижению на лыжах.</b>			<b>4</b>	<b>6</b>		
	1. Основы техники передвижения на лыжах 2. Методика обучения ходьбе на лыжах 1 класс 3. Методика обучения ходьбе на лыжах 2 класс 4. Методика обучения ходьбе на лыжах 3 класс 5. Методика обучения ходьбе на лыжах 4 класс			4	6	Осн.: [10] Доп.: [16]	Оценка качества выполнения заданий
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4+4</b>	<b>20</b>		<b>зачет</b>
<b>Всего часов: 50</b>		<b>16</b>	<b>26</b>	<b>4+4</b>	<b>48</b>		<b>зачет</b>

\*лыжная подготовка проводится при наличии снежного покрова, материально-технической базы

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов			Литература	Формы контроля
		лекции	практические(семинарские) занятия	управляемая самостоятельная работа студента		
1	2	3	4	5	6	7
<b>5 семестр</b>						
<b>МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (12 часов)</b>						
<b>3.</b>	<b>Средства и методы физического воспитания младших школьников</b>	<b>2</b>				
	1. Средства физического воспитания. 2. Физические упражнения. 3. Естественные факторы природы как средство физического воспитания. 4. Гигиенические условия.	2			Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [15, 20, 21]	Оценка качества выполнения заданий
<b>6.</b>	<b>Обучение двигательным действиям</b>	<b>2</b>				
	1. Закономерности формирования двигательного навыка.	2			Осн.: [2, 3, 6, 7, 10]	

	<p>2. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста. Двигательные особенности младших школьников.</p> <p>3. Двигательная реакция.</p> <p>4. Основные педагогические средства и методы повышения двигательной активности младших школьников.</p> <p>5. Обучение двигательным действиям.</p>				Доп.: [17, 20, 21]	
<b>7.</b>	<b>Развитие физических качеств</b>	<b>2</b>				
	<p>1. Основы развития физических качеств младших школьников.</p> <p>2. Воспитание силы (силовых способностей). Сила как физическое . качество. Виды силовых способностей.</p> <p>3. Основы методики воспитания силовых способностей.</p> <p>4. Воспитание быстроты, ловкости и некоторых частных способностей. Воспитание быстроты (скоростных способностей).</p>	2			Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [17, 20, 21]	Оценка качества выполнения заданий
<b>8.</b>	<b>Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе</b>	<b>2</b>				
	<p>1. Урок физического воспитания.</p> <p>2. Подвижные игры, физкультминутки.</p> <p>3. Внеклассная работа по физическому воспитанию с младшими школьниками.</p> <p>4. Формы физического воспитания в семье.</p>	2			Осн.: [10] Доп.: [17, 20, 21]	Оценка качества выполнения заданий

<b>12.</b>	<b>Методика обучения общеразвивающим упражнениям</b>		<b>2</b>			
	<p>1. Общеразвивающие упражнения, их классификация и характеристика.</p> <p>2. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников.</p> <p>3. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений.</p> <p>4. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры.</p> <p>5. Методы обучения общеразвивающим упражнениям.</p>		2		Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
<b>14.</b>	<b>Методика обучения акробатическим упражнениям</b>		<b>2</b>			
	<p>1. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям.</p> <p>2. Методика обучения акробатическим упражнениям.</p> <p>3. Перекаты: техника выполнения.</p> <p>4. Кувырок вперед: техника выполнения.</p> <p>5. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p>		2		Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
<b>6 семестр</b>						
<b>МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>						<b>зачет</b>
	<b>Всего часов: 12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(заочная форма получения образования сокращенная)**

1 Номер раздела, темы	2 Название раздела, темы	3 Количество аудиторных часов			6 Литература	7 Формы контроля
		3 лекции	4 практические(семинарские) занятия	5 управляемая самостоятельная работа студента		
<b>4 семестр</b>						
3.	<b>Средства и методы физического воспитания младших школьников</b>	2				
	1. Средства физического воспитания. 2. Физические упражнения. 3. Естественные факторы природы как средство физического воспитания. 4. Гигиенические условия.	2			Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [15, 20, 21]	Оценка качества выполнения заданий
6.	<b>Обучение двигательным действиям</b>	2				
	1. Закономерности формирования двигательного навыка. 2. Особенности физического и психического развития детей младшего школьного возраста. Двигательные особенности младших школьников.	2			Осн.: [2, 3, 6, 7, 10] Доп.: [17, 20, 21]	Оценка качества выполнения заданий

	3. Двигательная реакция. 4. Основные педагогические средства и методы повышения двигательной активности младших школьников. 5. Обучение двигательным действиям.					
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>4</b>				
<b>5 семестр</b>						
<b>12.</b>	<b>Методика обучения общеразвивающим упражнениям</b>		<b>2</b>			
	1. Общеразвивающие упражнения, их классификация и характеристика. 2. Значение общеразвивающих упражнений в процессе физического воспитания школьников. 3. Возрастные особенности проведения общеразвивающих упражнений. 4. Методические основы проведения общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры. 5. Методы обучения общеразвивающим упражнениям.		2		Осн.: [1, 5, 8] Доп.: [19]	Оценка качества выполнения заданий
	<b>Всего часов: 6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>зачет</b>

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Цель самостоятельной работы – развитие познавательной активности студентов, формирование умений осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом, научной информацией, готовности и потребности в самообразовании, дальнейшем повышении своей квалификации.

Важная задача организации управляемой самостоятельной работы студентов заключается в создании психолого-дидактических условий развития интеллектуальной инициативы и мышления. Основными принципами организации УСР является индивидуализация, отказ от формального выполнения заданий при пассивной роли студента, проявление им познавательной активности, нацеленность на формирование собственного мнения при решении проблемных вопросов.

При изучении дисциплины организация УСР представляет единство взаимосвязанных форм:

- аудиторная самостоятельная работа (на лекциях, практических занятиях, при выполнении лабораторных работ), осуществляемая под непосредственным руководством преподавателя;

- внеаудиторная самостоятельная работа (вне расписания: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при выполнении студентом учебных и творческих задач, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий, научно-исследовательской работы и т.д.).

Виды самостоятельной работы разнообразны:

- подготовка и написание рефератов, докладов и других письменных работ на заданные темы;

- подбор и изучение литературных источников; конспектирование первоисточников, рецензирование и аннотирование источников;

- разработка и составление схем, таблиц; составление анкет, вопросов интервью и беседы; подготовка презентаций;

- подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др.

Управляемая самостоятельная работа студентов протекает в форме делового взаимодействия: студент получает непосредственные указания, рекомендации преподавателя об организации и содержании самостоятельной деятельности, преподаватель выполняет функцию управления (через учет, контроль и коррекцию ошибочных действий) и оценку результатов.

## ТРЕБОВАНИЯ К ВНЕАУДИТОРНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Название темы	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Система физического воспитания	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Средства и методы физического воспитания младших школьников	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Методические принципы физического воспитания в начальной школе	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Обучение двигательным действиям	4	В соответствии с содержанием учебной	Самостоятельная индивидуальная

		программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Развитие физических качеств	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Планирование физического воспитания	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу и содержание лекционного материала	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы.дополнительной литературы по теме.
Методика обучения строевым упражнениям	4	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Методика обучения общеразвивающим упражнениям	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы

Методика обучения прикладным упражнениям	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Методика обучения акробатическим упражнениям	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Методика обучения висам и упорам	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Методика обучения неопорным прыжкам	2	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Методика организации и проведения подвижных игр	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Методика обучения передвижению на лыжах	6	В соответствии с содержанием учебной программы по теме изучить рекомендуемую основную, дополнительную литературу	Самостоятельная индивидуальная работа по освоению вопросов темы
Итого:	48		

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для диагностики компетенций, выявления учебных достижений студентов в процессе прохождения дисциплины предусматривается промежуточная и итоговая оценка.

Основным средством диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по дисциплине является проверка заданий разнообразного типа (репродуктивных, реконструктивных, вариативных), выполняемых в рамках часов, отводимых на практические занятия.

В процессе промежуточной диагностики знаний по дисциплине предусматривается написание рефератов; разработка презентаций; решение педагогических ситуаций, проведение тестирования.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДОВ К ПРЕПОДАВАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

В организации изучения дисциплины «Методика преподавания физической культуры» особое значение отводится лекционным занятиям, где преподавателем излагаются основополагающие вопросы в рамках программы данного курса по четко составленному плану. На лекции не только сообщается теоретически и практически значимая информация, но и происходит овладение студентами ключевыми понятиями, развивается способность всесторонне, глубоко и системно анализировать изучаемые факты, явления, подходить к познанию творчески. Работа на лекции – сложный, непрерывный и активный процесс, включающий в себя восприятие и осмысление излагаемых лектором положений, выделение среди них главной, наиболее существенной формулировки обобщений и выводов из сообщенных фактов.

Для обеспечения освоения дисциплины используются разработанные преподавателями кафедры методические материалы в форме конспектов, контрольных вопросов, а также наглядные пособия в виде электронного учебно-методического комплекса.

На семинарских и практических занятиях и при подготовке к ним студенты учатся планировать и организовывать свою самостоятельную работу, осуществляют следующие виды учебно-познавательной деятельности:

- подготовку сообщений, докладов, рефератов, их обсуждение;
- участие в коллективных беседах, организуемых преподавателем, уточнение, дополнение ответов товарищей, обоснование участниками теоретических положений, подтверждение их практическими примерами;
- участие в мини-дискуссиях, посвященных обсуждению сложных, наиболее актуальных в современной педагогике вопросов;
- анализ педагогических ситуаций;

Адекватно отвечают целям изучения данной дисциплины современные технологии обучения:

- проблемное обучение (проблемное изложение, частично-поисковый и исследовательский методы);
- технология обучения как учебного исследования;
- коммуникативные технологии, основанные на активных формах и методах обучения (мозговой штурм, дискуссия, спор-диалог, учебные дебаты, круглый стол и др.);
- игровые технологии (деловые, ролевые, имитационные игры).

Используемые при освоении дисциплины формы и методы направлены на развитие познавательного интереса, самостоятельности суждений, готовности к самосовершенствованию, общей, профессионально-педагогической и коммуникативной культуры будущего специалиста.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

№ раздела, темы	Название темы	Количество часов	
		Лекции	Практи- ческие занятия
1	Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	2	
2	Система физического воспитания	2	
3	Средства и методы физического воспитания младших школьников	2	
4	Методические принципы физического воспитания в начальной школе	2	
5	Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	2	
6	Обучение двигательным действиям	2	
7	Развитие физических качеств	2	
8	Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	2	
9	Планирование физического воспитания	2	
10	Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	2	
11	Методика обучения строевым упражнениям		4
12	Методика обучения общеразвивающим упражнениям		4
13	Методика обучения прикладным упражнениям		2
14	Методика обучения акробатическим упражнениям		6
15	Методика обучения висам и упорам		2
16	Методика обучения неопорным прыжкам		2
17	Методика организации и проведения подвижных игр		6
18	Методика обучения передвижению на лыжах		4
	Всего: 50 часов	20 (из них 4ч.УСРС)	30 (из них 4ч.УСРС)

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Основная литература:

1. Александров, С.А. Методика преподавания гимнастики: учеб. метод. пособие / С.А.Александров. – Гродно: Изд-во ГГУ им.Я.Купалы, 1994. – 63 с.
2. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб.-метод. пособие / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 80 с.
3. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб.пособие /Т.Е.Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 256 с.
4. Волчок, И.П. Подвижные игры младших школьников: учеб.пособие /И.П.Волчок. Брест: изд-во БрГУ, 2005. – 84 с.
5. Гимнастика: учебное пособие для студентов учреждений, обеспечивающих получение высшего образования по специальностям физической культуры и спорта / [В. М. Миронов и др.]; под общей редакцией В. М. Миронова; Мн., 2007. – 274 с.
6. Гужаловский, А.А. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: Метод. рекомендации / А.А. Гужаловский, Р.Э. Зимницкая. – Минск: АФВиС Республики Беларусь, 1993. – 19 с.
7. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений: Основы теории и методики морфобиомеханических исследований: учеб. пособие /В.П.Губа. – Смоленск: 1996. – 133 с.
8. Гузов, Н.М. Основная гимнастика в занятиях со школьниками младших классов: метод.разработка /Н.М.Гузов, В.М.Смолевский. – М.: Изд-во ГЦОЛИФК, 1989. – 63 с.
9. Глейберман, А.Н. Игры для детей: учеб.пособие /А.Н.Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 280 с.
10. Глазырина, Л.Д. Физическая культура и здоровье в 4 классе: пособие / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 336 с.
11. Глазырина, Л.Д. Физическая культура и здоровье: Программа и систематическое планирование занятий по физическому воспитанию учащихся начальной школы /Л.Д.Глазырина, Т.А. Лопатик. – Минск: Изд-во БГПУ, 2004. – 74 с.
12. Лыжный спорт: Учебное пособие И.М. Бутин, Издательский центр «Академия», 2000
13. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под ЛЗ8 общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
14. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича.– Мн.: Выш. шк., 1986.– 312 с
15. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: учеб. пособие. – Мн.: Бел. наука, 1998. – 557 с.

16. Глазырина, Л.Д. Физическая культура: учеб. пособие / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
17. Теория и методика физической культуры: учебник / Под.ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
17. Шпак, В.Г. Основы теории и методики преподавания физической культуры учеб. пособие / В. Г. Шпак. – Минск: Белорус. Энциклопедия имени П. Бровки, 2010. –230 с.
18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие: 2-е изд., испр. и доп /Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: «Академия», 2001. – 480 с.

**Дополнительная литература:**

1. Бесова, А.М. Организация воспитывающей деятельности младших школьников: метод. пособие / М.А. Бесова. – Мозырь: Белый Ветер, 2000. – 256 с.
2. Ковальчук, Г.И. Методика обучения прыжкам в высоту: учеб. пособие / Г.И.Ковальчук, Э.Э.Мартин. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1992. – 55 с.
3. Капалыгина, И.И. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни младших школьников: теория и практика: науч.-практ. пособие / И.И. Капалыгина. – Минск: Тесей, 2009. – 198 с.
4. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе 1–11 кл: метод. пособие / В.В.Осинцев. – М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2001. – 272 с.
5. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод. пособие / В.С.Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
6. Спортивные и подвижные игры: курс лекций / Талаи В.А., Уткин Е.Г., Железной А.В. и др.– Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. –198 с.
7. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников: метод. пособие /Л.А.Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 160 с.
8. Степаненкова, Э. Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
9. Шпак, В.Г. Основы теории и методики преподавания физической культуры: учеб. пособие /В.Г.Шпак. – Минск: Бел. Энцыкл. імя Пётруся Броўкі, 2010. – 230 с.
10. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста учеб. пособие / В.Н. Шебеко. Минск: Выш. шк, 2010. – 288 с.

## Глоссарий

**Адаптация** – совокупность реакций организма, обеспечивающих приспособление организма или органа к изменению окружающей среды

**Анализатор** – это совокупность образований, которые воспринимают, передают и анализируют информацию из окружающей и внутренней среды организма.

**Болевая чувствительность** – это уровень раздражения, причиняемого нервной системе, при котором человек чувствует боль.

**Быстрота** – способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.

**Выносливость** – способность переносить нагрузки и неблагоприятные условия, выполнять работу в течение длительного времени.

**Гибкость** – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

**Гиподинамия** – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Гипокинезия** – вынужденное уменьшение объема движения вследствие малой подвижности.

**Гипоксия** – пониженное содержание кислорода в тканях.

**Двигательное умение** – сознательное состояние владения техникой двигательного акта, переходящее в навык при использовании тренировочных средств и методов.

**Двигательный навык** – подсознательный уровень владения техникой действия, при которой управление двигательными актами происходит автоматически.

**Двигательная активность** – один из важнейших компонентов здорового режима жизни, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физической культуры и спорта.

**Здравый смысл** – способность человека логично мыслить.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Интенсивность физических нагрузок** – степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психологическими нагрузками.

**Ловкость** – физическая сноровка, искусное управление своим телом, движениям.

**Массовый спорт** – занятия отдельными видами спорта или системами физических упражнений с целью рекреации, укрепления здоровья, повышения работоспособности в условиях физического соперничества.

**Моторная плотность** – количественно выраженная характеристика физической нагрузки в виде отношения времени выполнения упражнения ко всей продолжительности занятия.

**Мотив** – осознанная причина целенаправленной активности человека, сформированная его потребностью, отраженной в виде желаний, влечений, склонностей, побуждений.

**Методические принципы физического воспитания** – основные положения, которых необходимо придерживаться при решении задач спортивной тренировки (систематичность, последовательность, сознательность, активность, доступность, индивидуализация, прочность, прогрессивная наглядность).

**Методы физического воспитания** – способы применения средств физического воспитания, конкретной тренировкой для решения задач в подготовке спортсмена к состязательной деятельности (всестороннего развития, обучения технике и совершенствование в ней, обучение тактике и совершенствование в ней, нравственного воспитания, психологической подготовки и воспитания волевых качеств, теоретической подготовки) .

**Общая плотность занятий** – количественная характеристика учебного, учебно-тренировочного процесса представленная в виде педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия.

**Общая физическая подготовка** – учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений, навыков, форм тела, который подготавливает человека к выполнению различной работы.

**Обезвоживание организма** – процесс потери организмом воды.

**Профессиональная направленность** – это процесс формирования специально-прикладных знаний, качеств, умений, навыков, способствующих достижению готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

**Психическое здоровье** – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Психофизическая подготовка** – целенаправленный процесс осуществляющий взаимосвязь и взаимозависимость между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

**Разум** – способность мыслить, высокая степень развития ума, сообразительность.

**Работоспособность** – сочетание соответствующих возможностей человека, обладающего специальными знаниями, умениями, навыками, физическими, психологическими и физиологическими качествами, совершать целенаправленные действия, формировать процессы мыслительной деятельности.

**Рефлекс** – простейшая бессознательная реакция организма на раздражение рецепторов.

**Реакция** – действие или проявление себя как-либо иначе в ответ на что-либо.

**Саморегуляция** – это понятие, связанное с обеспечением самоорганизации различных видов психической активности человека.

**Самореализация** – стремление человека к более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей и способностей.

**Самооценка** – итог самоосознанного отношения личности к себе, результат сравнительного познания себя, своего «я».

**Спорт** – игровая, соревновательная, творческая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях состязательного соперничества.

**Сила** – способность совершать работу или выдерживать нагрузки.

**Спорт высших достижений** – предполагает организацию и проведение систематических занятий, тренировок, соревнований с целью достижения максимальных спортивных результатов.

**Стиль жизни** – многокомпонентная характеристика условий и особенностей повседневной жизни, ее уклада, социума и человека.

**Специальная физическая подготовка** – целенаправленный процесс, цель которого соответствующая подготовленность обучаемого к выполнению конкретной определенной работы.

**Утомление** – объективное состояние организма, при котором в результате длительной напряженной работы снижается уровень работоспособности, дальнейшие процессы деятельности характеризуются отсутствием творческих начал.

**Усталость** – субъективное состояние индивидуума, для которого характерны резкие кратковременные снижения уровня работоспособности.

**Физическое воспитание** – вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств.

**Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни.

**Физическая подготовленность** – конечный результат овладения определенными двигательными навыками и повышения уровня работоспособности организма, необходимых для освоения или выполнения целевых видов деятельности.

**Физическое образование** – процесс обучения человека двигательным умениям и навыкам, управления движения тела во времени и пространстве, овладение теоретическими знаниями по использованию средств ФК в различных условиях жизни и деятельности.

**Физическая культура** – часть культуры, представляющая деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей.

**Физическое совершенство** – наиболее выраженный специфический результат воздействия физической культуры на человека.

**Физическое здоровье** – состояние организма человека, при котором оптимально используются защитно-приспособительные механизмы, противостояние отрицательному влиянию среды.

**Формы физического воспитания** – совокупность мероприятий направленных на совершенствование процесса ФК (учебное занятие (урок), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, оздоровительные и физкультурные спортивно-массовые мероприятия, учебно-тренировочные занятия).

**Ценности физической культуры**– практически значимая основа физической культуры, направленная на решение социально и профессионально ориентированных, а также индивидуально-личностный задач.

**Чувства** – эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

**Эмоции** – эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.