

В.Г. Шпак, А.А. Синютин

Теория и методика физического воспитания



В.Г. Шпак, А.А. Синютин

Теория и методика физического воспитания

Краткий курс лекций

УДК 373.2-037.1 (075)
ББК 74.100.54 я 73
Ш 83

Авторы: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики, кандидат педагогических наук УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **В.Г. Шпак** (лекции № 1–8); преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **А.А. Синютич** (лекции № 9–16)

Рецензенты: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент Г.Б. Шацкий; учитель физической культуры высшей категории средней школы №37 Т.В. Дадеркина

В курсе лекций по предмету «Теория и методика физического воспитания» изложены теоретические сведения в области физического воспитания, методика физического воспитания дошкольников и школьников, методика физического воспитания взрослого населения по различным направлениям. Предлагаемый лекционный материал соответствует требованиям образовательного стандарта и базовой учебной программы для специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» специализации 1-03 02 01 04 «Физическая культура. Физическая реабилитация».

Курс лекций предназначен для студентов, аспирантов, преподавателей, родителей.

УДК 373.2-037.1 (075)
ББК 74.100.54 я 73

© Шпак В.Г., Синютич А.А., 2006
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Лекция 1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	5
Лекция 2. Система физического воспитания	14
Лекция 3. Средства физического воспитания	21
Лекция 4. Методы обучения	29
Лекция 5. Двигательные умения и навыки	37
Лекция 6. Физические качества человека	45
Лекция 7. Физическое и психическое развитие ребенка (от рождения до 6 лет)	50
Лекция 8. Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях	64
Лекция 9. Формы организации физического воспитания школьников	74
Лекция 10. Планирование процесса физического воспитания ...	86
Лекция 11. Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	97
Лекция 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка	103
Лекция 13. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах	111
Лекция 14. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	119
Лекция 15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	129
Лекция 16. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	135

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Теория и методика физического воспитания» вооружает студентов знаниями, умениями, навыками, необходимыми для работы в дошкольных учреждениях, школах, ПТУ и вузах, а также в учреждениях, обеспечивающих решение задач оздоровления и физического воспитания взрослого населения.

Программа курса состоит из двух разделов: «Теория физического воспитания» и «Методика физического воспитания».

В части «Теория физического воспитания» охватываются основополагающие темы, раскрывающие понятийный аппарат, средства и методы обучения, двигательный навык, физические качества человека.

В части «Методика физического воспитания» раскрывается методика физического воспитания с детьми дошкольного и школьного возраста, учащимися ПТУ, студентами вузов, со взрослым населением и пожилыми людьми.

Изучение всего курса тесно связано с такими науками, как философия, педагогика, психология, физиология, гигиена и др.

Учебная работа по курсу проводится в форме лекций, семинарских занятий, а также самостоятельной работы студентов. Для более прочного усвоения темы рекомендуется сопровождать демонстрацию упражнений различными наглядными пособиями (таблицы, схемы, рисунки, фотографии и т.д.), а также использовать технические средства обучения.

На семинарских занятиях углубляются и конкретизируются вопросы, изложенные в лекциях, проверяются знания студентов, вырабатываются навыки изучения и анализа рекомендованной литературы, составление методической документации.

Самостоятельная работа способствует углубленному усвоению лекционного материала и заключается в изучении программного материала по учебникам и методическим пособиям, а также выполнении домашних заданий и курсовой работы.

Дальнейшая работа по закреплению пройденного материала и формированию у студентов педагогических умений и навыков осуществляется в процессе педагогических практик в школах, ПТУ и высших учебных заведениях.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

1. Предмет изучения и преподавания.
2. Ведущие понятия ТМФВ.
3. Источники и этапы развития ТМФВ.
4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.
5. Методы исследования в ТМФВ.

Литература:

- Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: ФиС, 1978.
- Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: «Академия», 2001.
- Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. – М.: Изд-во ВЛАДОС_ПРЕСС, 2003.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.

1. Предмет изучения и преподавания

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения **теории** физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Предметом изучения **методики** физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.).

Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – ТМФВ.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

2. Ведущие понятия ТМФВ

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования человека.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «*физическая подготовка*». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности*.

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

Физическую подготовку делят на общую и специальную.

Общая физическая подготовка – представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

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

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

Таким образом, *спорт* (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями ТМФВ используются и другие, знание которых необходимо для нашей дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (привести пример о влиянии занятий ФК на физическое развитие организма человека).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (в нашей стране – это физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

3. Источники и этапы развития ТМФВ

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;
- практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;
- результаты исследований как в области ТМФВ так и в смежных областях знаний;
- постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования ФК в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошли несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап – этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а также методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746–1827 гг.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30–40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837–1909 гг.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.Н. Крестовников, Н.В. Зимкин, В.С. Фарфель и др.

Пятый этап – характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

4. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

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

1. Дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие осно-

вы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

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

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

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

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

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

5. Методы исследования в ТМФВ

В теории физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно-теоретические и 2) опытные (включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях). Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

I. Собственно-теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо рас-

полагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из литературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

а) способы анализа и обобщения **литературных** данных.

В отыскании необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – *библиография*, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы).

Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени).

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

б) анализ и обобщение **документальных** материалов.

К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием дела.

Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не научной целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако, анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы или методы педагогического обследования.

В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

а) *педагогическое наблюдение* имеет отличительные черты: а) четко обозначен предмет наблюдения, б) разработана система фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

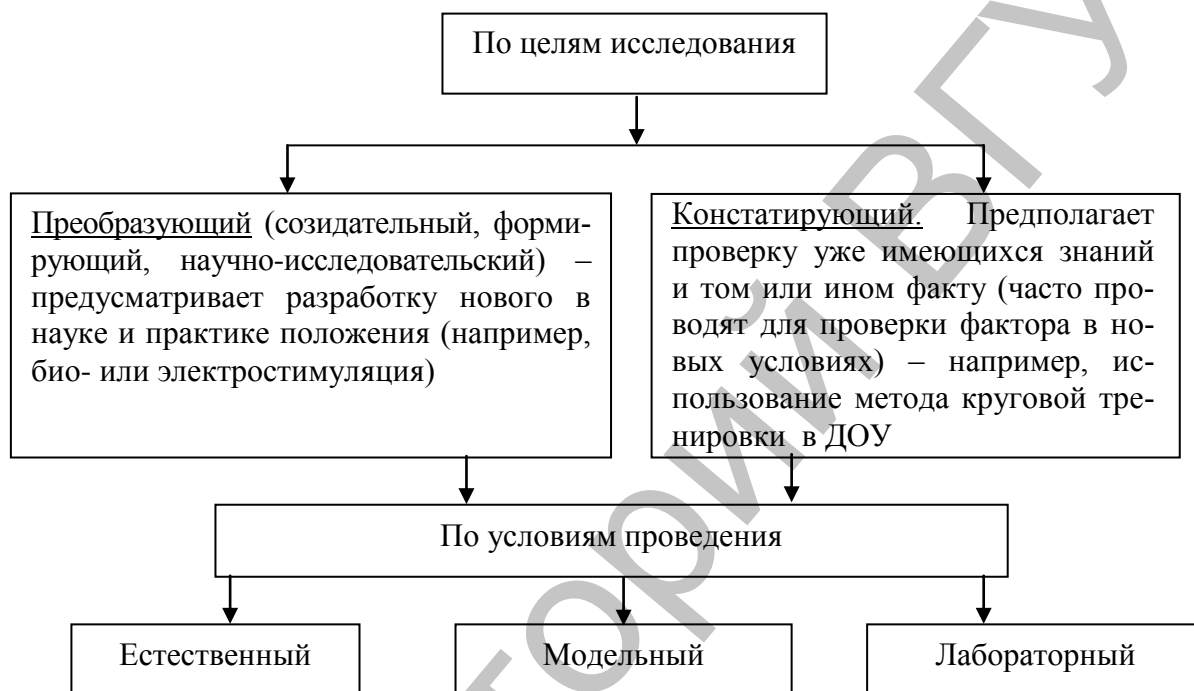
- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого тех или иных действий);
- *пульсометрия* (физиологическая кривая динамики пульса);
- *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной

информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино- и фотосъемка).

б) *экспериментальные методы*.

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем.

Виды экспериментов



Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды.

При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (*абсолютный эксперимент*), либо на сравнение каких-нибудь показателей (*сравнительный эксперимент*).

Из математических методов в исследовании по физическому воспитанию исследуются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену; факторный анализ, t – критерий Стьюдента и др.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физическое воспитание как социальная система.
2. Принципы системы физического воспитания в Республике Беларусь.
3. Основы системы физического воспитания.
4. Основные направления системы физического воспитания.
5. Задачи физического воспитания.

Литература:

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов ТМФК. – М.: ФиС, 1991.
- Молчанов С.В. Триада физической культуры: (Ист. теорет. анализ соц.-пед. системы). – Мн.: Полымя, 1991.
- Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности. – М.: ТЕИС, 1997.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. – Мн.: Тесей, 2003.

1. Физическое воспитание как социальная система

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

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

Такая социальная организация носит название *системы*.

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

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: 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.

2. Принципы системы физического воспитания в Республике Беларусь

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:

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

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.

3. 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 (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т.д.).

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 средних специальных и высших учебных заведениях.

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 лица 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.

Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной

жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

3) Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый послеолимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным показателям (в мерах времени, веса, расстояния и т.п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

В Положении о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсмена повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы.

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание *государственных и общественных* форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ПТУ, ССУЗы, вузы);
- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);
- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники [ЛФК], здравницы);
- Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха);

- Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения.

К ним относятся: профсоюзы, оборонные организации (ОСТО – бывший ДОСААФ), спортивные клубы, спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.).

4. Основные направления системы физического воспитания

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

1. Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП 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 (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.).

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 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.
4. Характеристики движений.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

Литература:

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М.: ФиС, 1991.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия», 2001.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.
- Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: ФиС, 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2003.

1. Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двоякое значение. Им обозначают, во-первых, определенные

виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания

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

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

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

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

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

Физические упражнения имеют характерные признаки.

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

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

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

2. Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые развертываются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера – явление суперкомпенсации).

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

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

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

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

3. Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косого разбега, отталкиваясь ближе к планке или дальше от нее ногой и т.д.), причем среди них суще-

ствуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования (пример, прыжка в высоту – яма с песком одним способом, поролоновая яма и др.)

Различают основу техники движений и ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

4. Характеристики движений

Пространственные характеристики.

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

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его

большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

– правильным исходным положением, предшествующим началу движения;

– сохранением нужной позы в процессе самого движения.

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

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

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

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

Временные характеристики.

К временным характеристикам относятся **длительность** и **темп** движений.

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

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

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

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

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

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

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

Динамические характеристики.

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

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (положение натянутого «лука» при метаниях).

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

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

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

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

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

5. Педагогические классификации физических упражнений

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.

- Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.
- Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.
- Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств):

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.);
- физические упражнения, требующие проявления выносливости;
- физические упражнения, требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.);
- физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательных задач*.

- основные (или соревновательные) упражнения;
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений;
- подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.
2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).
3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения»).
4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.
5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.
2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Лекция 4

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Понятие метод, его назначение и использование.
2. Требования к выбору методов.
3. Классификация методов.
4. Словесные методы обучения.
5. Наглядные методы обучения.
6. Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения).

Литература:

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

1. Понятие метод, его назначение и использование

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения* правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

2. Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учения о высшей нервной деятельности.

2. Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).

3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

3. Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания;
- методы учения.

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний;
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные;
- коллективные;
- на физкультурных занятиях;
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Ю.К. Бабанским. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

– Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.

– Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

– Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

– Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления обучением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий;
- особенности учебного предмета;
- возраста и подготовки детей;
- условий учебной работы;
- личностных качеств педагога.

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

4. Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

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

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

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

1. Так рассказ – наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.
2. Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.
3. Беседа – способствует узнать мысли и соображения учащихся, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.

4. Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций.
5. Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.
6. Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

5. Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

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

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

Методы наглядности подразделяются на методы:

1. Натуральной наглядности.
2. Опосредствованной наглядности.
3. Образной наглядности.

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств).
- Полнота представлений об объекте подражания.
- Интерес к двигательному действию.
- Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие.

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно

выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать учеников в следующих случаях:

1. Педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки.
2. Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием.
3. Показать существенные ошибки.
4. Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно.

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

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.
2. Проверить состояние демонстрируемых средств.
3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание.
4. Контролировать четкость восприятия действия занимающимися.
5. Формулировать выводы (желательно самими учениками).

Виды опосредованной наглядности.

1. Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников.
2. Предметно-модельная – муляжи, модели – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.
3. Кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе.
4. Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.).

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

6. Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

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

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий.

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

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

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- если действие просто для исполнения;
- когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры;
- применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям);
- при опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает по этому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводных упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что нецелесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

Методы, способствующие развитию двигательных качеств

I. Методы строго регламентированного упражнения.

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- строгого состава движений и их связи между собой;
- строго нормированной нагрузки;
- в строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный).
2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод).
3. Комбинированные методы – повторно-переменный.
4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный).

II. Методы частично регламентированного упражнения.

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

- сюжетность действий;
- разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры;
- возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с младшими школьниками.

Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

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

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

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

Лекция 5

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

1. Определение понятия «навык». Разновидности навыков.
2. Формирование навыка.
3. Деавтоматизация навыка.
4. Перенос двигательных навыков.
5. Образование двигательного навыка.
6. Структура обучения двигательным действиям.

Литература:

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.
- Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. – М.: Просвещение, 1989.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2003.

1. Определение понятия «навык». Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1. Когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие ее элементы.

2. Наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее цель, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений.

При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия **автоматизированно**, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов).
2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций.
3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

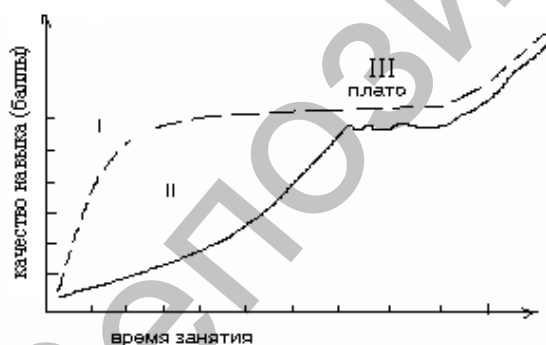
В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.
2. Молодые и старые.
3. Простые и сложные.
4. Разрозненные и комплексные.
5. Шаблонные и гибкие.

2. Формирование навыка

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.



- I – отрицательное ускорение;
- II – положительное ускорение;
- III – плато.

Особенности формирования навыка:

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро.

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

3. Плато – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко:

– во-первых, это может быть результатом причин тормозящих ход развития навыка (например, недостает физической подготовленности, болезни и т.п.);

– во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

3. Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации.

В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации), сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

4. Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений.

На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий.

Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям, так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых.

Причины отрицательного переноса:

1. Различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях.

2. Наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

5. Образование двигательного навыка

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно 6 разделов:

I. Основная направленность образования двигательного навыка.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка – т.е. создание динамического стереотипа.

Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации какой стереотип применить. Это предвидение называется *экстраполяцией*. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:

1. Анализаторы – воспринимающее звено.

2. Аfferентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.

3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффektorным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам).

4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.

5. После выполнения движения по аfferентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. Условия образования двигательного навыка.

1. Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка.
2. Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических).
3. Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.
4. Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Сила. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет двигательный навык.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя.

Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя – т.е. создать стереотипные постоянные условия.

С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. Необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а так же повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

1. Слово – воздействие на слуховой анализатор – имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) – способствуют созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. Деятельность анализаторов при образовании двигательного навыка.

1. Слуховой – воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

2. Зрительный – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

3. Двигательный – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры, обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

4. Вестибулярный – воспринимает механические воздействия внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

5. Кожный – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. Последовательность образования навыка (физиологические фазы двигательного навыка).

1. В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

2. Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

3. Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

6. Структура обучения двигательным действиям

1. Этап ознакомления с двигательным действием.

Главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения.
2. Составление проекта ее решения.
3. Попытка выполнить двигательное действие.

II. Этап начального разучивания.

Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения.

Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок.

Ошибки классифицируются (по В.В. Белиновичу, 1991):

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.).
2. Ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление другой).
3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные.
4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения.
5. Ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

1. Неправильное понимание учеником задачи обучения.
2. Недостаточная физическая готовность.
3. Неуверенность в своих силах, нерешительность.
4. Отрицательное влияние ранее изученных действий.
5. Несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.
6. Нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

1. Ошибка должна быть понята занимающимся.

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости.
3. Указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент.
4. При внезапном появлении, исчезнувших ранее ошибок, необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого.
5. Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

III. Этап закрепления приобретенного умения.

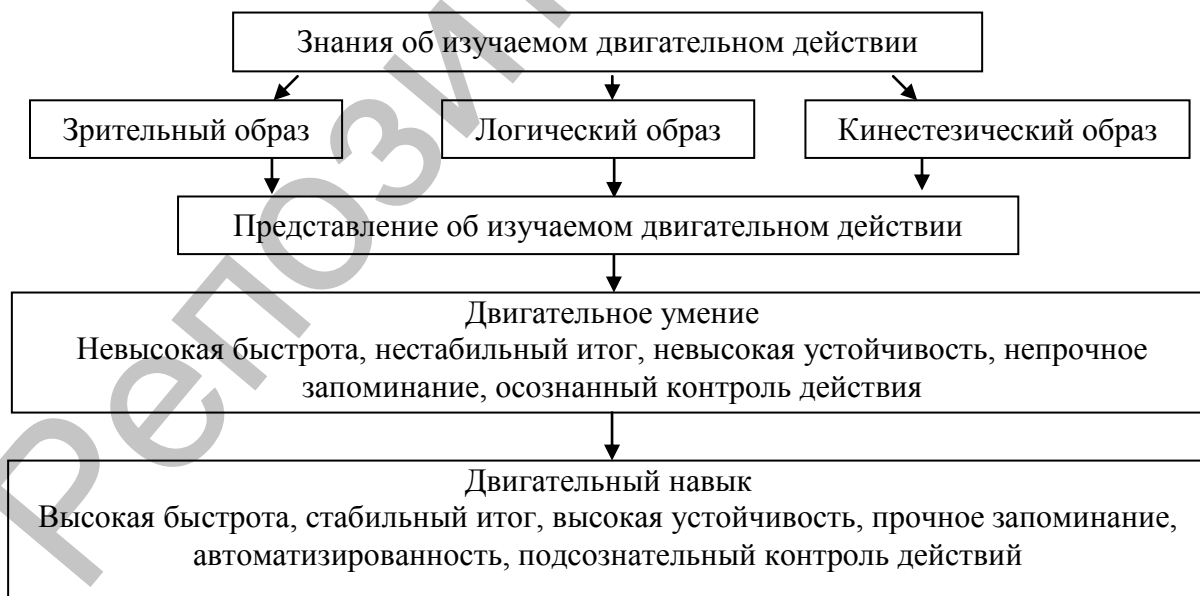
Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе учащийся должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

Схематично структуру обучения представил М.М. Боген (1981).

Переход знания в представления, умения, навыки (по М.М. Богену, 1981)



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

1. Сила.
2. Быстрота.
3. Выносливость.
4. Гибкость.
5. Ловкость.

Литература:

- Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991.
- Вацюрский В.М. Физические качества спортсменов: Основы теории и методики воспитания, - 2-е изд. – М.: ФиС, 1970.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989.
- Лях В.И. Координационные способности школьников. – Мн.: Польша, 1989.
- Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

1. Сила

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышцы могут проявлять силу:

- Без изменения своей длины (статический, изометрический режим).
- При уменьшении длины мышцы (преодолевающий, миометрический режим).
- При удлинении мышц (уступающий, полиметрический режим).

Это деление можно считать за классификацию силовых способностей.

Виды силовых способностей:

- Собственно силовые – проявляется в статических режимах и медленных движениях.
- Скоростно-силовые («динамическая сила») – выявляется в быстрых движениях (с/и).
- Взрывная сила – способности проявлять большие величины силы в наименьшее время (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях).

Для сравнения силы людей различного веса пользуются понятием *относительной силы*, под которой понимают величину силы, приходящейся на 1 кг собственного веса.

Силу, которую проявляет человек в каком-то движении, оцененную без относительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

1. Повторное поднимание непредельного веса (30–50% от максимального) до выраженного утомления – метод «до отказа».
2. Поднимание предельного веса (95–100% от максимального) – метод максимальных усилий.
3. Поднимание около предельного веса (на 20–30 % меньше max) – метод динамических усилий.
4. Метод изометрических напряжений – статический метод.

Средствами развития силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, т.е. силовые упражнения.

В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением, где в качестве внешнего сопротивления используют:
 - а) вес предметов;
 - б) противодействие партнера;
 - в) сопротивление упругих предметов (пружинный эспандер, эластичный резиновый бинт);
 - г) сопротивление внешней среды (бег по песку, по снегу, по воде и др.).
- 2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и т.д.).
- 3) Упражнения в самосопротивлении.

2. Быстрота

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- а) Латентное (скрытое) время двигательной реакции.
- б) Скорость одиночного движения, не отягощенное внешним сопротивлением.
- в) Частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый (известный) сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартового пистолета).

Сложные реакции – разделяются на реакции выбора (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов – например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление – по свистку) и реакции на движущийся объект (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект – например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании).

Частота движений – максимальное количество движений за единицу времени.

Основными методами развития быстроты являются:

1. Метод повторного упражнения.
2. Метод переменного упражнения (с чередованием ускорений и замедлений).
3. Игровой.
4. Соревновательный.

3. Выносливость

Физическое качество выносливость тесно связано с утомлением. Утомление – это вызванное работой временное снижение работоспособности.

Выносливость – способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

- Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

1. Бескислородный (анаэробный) – расщепление креатин-фосфата и гликогена.
2. Дыхательный (аэробный) – с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

Специальная выносливость – выносливость к определенной деятельности, избранной как предмет специализации (выносливость прыгуна, выносливость в силовых упражнениях и др.).

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют общий измеритель – предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5–10 с (бег 10–15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75–95 % от max, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65–70 % от max. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основным методом – метод непрерывного упражнения.

4. Гибкость

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – это гибкость, проявляемая в результате собственных мышечных усилий.

Пассивная гибкость – выявляется путем приложения к движущейся части тела внешних сил (тяжести, усилий партнера и т.д.).

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Эластичные свойства мышц могут в значительной мере меняться под влиянием факторов ЦНС (эмоциональность – увеличивает гибкость). Существенное значение в ограничении подвижности имеет возбуждение (стремление и сокращению) растягиваемых мышц, имеющее охранительную природу.

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды: при повышении $t^{\circ}\text{C}$ гибкость увеличивается.

На гибкость влияет и суточная периодизация. Так в утренние часы гибкость значительно снижается, а с 10 до 11 и с 15 до 16 часов выявлены наибольшие величины гибкости.

Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Гибкость существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной увеличиваются.

Средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, т.е. упражнения с увеличенной амплитудой движений.

Данные упражнения делятся на две группы:

1. Активные упражнения:
 - а) однофазные и пружинистые;
 - б) маховые и фиксированные;
 - в) с отягощениями и без отягощений.
2. Пассивные упражнения.

5. Ловкость

Ловкость – качество, позволяющее правильно решать двигательные задачи, которые возникают неожиданно и требуют немедленного решения.

Это качество определяется тонким взаимодействием силы, быстроты и выносливости.

Основа ловкости – подвижность двигательного навыка. Поэтому, у кого хорошая ловкость, тот быстро и качественно осваивает новые движения.

Для развития ловкости необходимы упражнения, имеющие высокую трудность в координационном отношении.

Ловкость многогранное качество, но можно выделить 3 основных ее проявления:

1. Пространственная точность движений.
2. Точность движений, осуществляемых в сжатые сроки,
3. Упражнения, выполняемые быстро и качественно в новых, изменяющихся условиях или при помехах движению.

Ловкость отличается *специфичностью* (пример с гимнастом и баскетболистом).

Ловкость воспитывается, в основном, теми физическими упражнениями, которые являются специфичными для избранного вида спорта. Но вместе с тем, существуют методы, носящие общий характер для воспитания ловкости.

Наиболее применяемые группы упражнений и методик для развития ловкости:

1. Необычные исходные положения для выполнения упражнений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений – в др. сторону.
3. Изменение скорости и темпа выполнения упражнений.
4. Изменение площади, в пределах которой выполняется упражнение.
5. Изменение способа выполнения упражнения (плавание разными способами).
6. Усложнение упражнений посредством добавочных заданий (бег с доставанием предметов).
7. Создание непривычных условий путем использования упражнений на местности (бег через канавы, лужи).
8. Соревнования в новых условиях.
9. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на ловкость быстро утомляют, поэтому их необходимо проводить в начале основной части занятия. Интервалы отдыха – до восстановления. Проводить упражнения на ловкость необходимо на каждом уроке, но объем не должен быть большим.

Лекция 7

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 ЛЕТ)

1. Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма.
2. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка:
 - 2.1. Особенности формирования нервной системы.
 - 2.2. Особенности формирования опорно-двигательного аппарата.
 - 2.3. Особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
3. Закономерности психического развития детей дошкольного возраста.
4. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды.

Литература:

- Возрастная физиологическая и школьная гигиена: Пособие для студентов педагогических институтов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фартер. – М.: Просвещение, 1990.

- Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленич. – М.: Просвещение, 1987.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1978.
- Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. – М.: Педагогика, 1983.
- Пралеска. Праграма выхавання і навучання дзяцей у яслях-садзе. – Мінск, 1995.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- Шебеко В.Н. и др. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак. – Мн.: Універсітэцкае, 1999.
- Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.

1. Общие, наиболее характерные закономерности физического развития детского организма

Дошкольный возраст – от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее ответственный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического нравственного, умственного и физического развития.

В системе всестороннего воспитания детей дошкольного возраста физическое воспитание имеет особо важное значение. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается, в тоже время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низкая, ребенок легко заболевает. Поэтому на первый план выдвигается забота о здоровье.

На протяжении дошкольного возраста человек меняется так быстро и сильно, как ни в одно последующее семилетие. Деление возраста на периоды отражает ступени биологического развития и одновременно удовлетворяет требованиям воспитательного процесса в дошкольных учреждениях. *(Разработана НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР).*

Дошкольный возраст подразделяют на:

1. Новорожденный – 1–10-й дни.
2. Грудной – 10 дней – 1 год.
3. Раннее детство – 1–3 года.
4. Первое детство – 4–7 лет.

В практике дошкольных учреждений в связи с этим употребляют термины:

- а) младшие дошкольники (2–4 года) – 1-я и 2-я младшие группы;
- б) средние дошкольники (4–5 лет) – средняя группа;
- в) старшие дошкольники (5–6 лет) – старшая группа.

Рост и развитие детей дошкольного возраста подчиняются общим закономерностям живой материи и происходят в тесном взаимодействии с внешней средой.

Под *ростом* понимают количественные изменения в организме, происходящие за счет деления клеток, увеличения их размеров.

Развитие – качественный процесс, выражающийся в совершенствовании деятельности органов и тканей.

Количественные и качественные изменения протекают одновременно, но по *интенсивности* они не совпадают: на фоне ускоренного роста отмечается замедленное созревание и, наоборот, усиленное совершенствование функции организма притормаживает рост.

Наибольшей интенсивностью рост ребенка отличается в первый год жизни. Если при рождении длина тела ребенка в среднем равна 50 см, то к концу первого года жизни она достигает 75–80 см, т.е. увеличивается более чем на 50%.

За период с 3 до 7 лет длина тела увеличивается в среднем на 28–30 см, причем этот процесс идет неравномерно. В 3–5 лет ребенок вырастает за год примерно на 4–6 см, а в 6–7 лет – на 8–10 см, что связано с эндокринными сдвигами, усилением функции гипофиза. Этот возрастной отрезок называют *первым периодом вытяжения* (второй в 13–14 лет – связан с началом полового созревания).

Особенностью роста в дошкольном возрасте является заметное изменение пропорций тела за счет более быстрого увеличения длины конечностей по сравнению с туловищем. Если к 7-ми годам длина туловища увеличивается в 2 раза, то длина рук – более чем в 2,5 раза, а ног – более чем в 3 раза.

Масса тела за период с 3 до 7 лет увеличивается на 8–10 кг, причем так же неравномерно. Среднегодовые прибавки составляют 1,2–1,3 кг в 3 года и доходят до 2,5 кг в 6–7 лет. Начиная с 5 лет более активно растет грудная клетка, особенно у мальчиков.

Таким образом, антропометрические показатели у здоровых детей из месяца в месяц меняются то более, то менее интенсивно в зависимости от возраста, сезонов года, характера деятельности.

У дошкольников одного и того же возраста длина тела различна. Есть дети низкого, среднего, высокого и даже очень высокого роста. При одинаковой длине тела у детей может быть различной его масса. Если длина тела обусловлена наследственными свойствами, то *масса* – величина, тесно связанная с характером питания, двигательным режи-

мом, наличием заболеваний и т.д. Показатели длины тела и соотношение длины и массы положены в основу оценки физического развития ребенка.

Дети, у которых масса тела соответствует длине тела, находящейся в пределах от ниже средней до высокой, имеют нормальное физическое развитие (их большинство). Другую группу составляют дошкольники с отклонениями в физическом развитии. Варианты отклонений различны. Прежде всего это низкий рост, который является признаком отставания в физическом развитии.

Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенесшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношения, особенно в возрасте 3–4 лет, когда речевая функция еще достаточно не закрепилась.

В период адаптации при переводе дошкольников из младшей в последующие группы, а затем от воспитания в детском саду к систематическому обучению и воспитанию в школе у детей наблюдаются не только снижение интенсивности нарастания массы тела, но даже ее падение (резкий дефицит).

Обычно после устранения условий, задерживающих закономерное нарастание соматометрических параметров, проведения определенных гигиенических мер (рационализация режима воспитания и обучения) – скорость роста этих параметров становится в 3–4 раза интенсивнее обычной, и показатели через некоторое время достигают возрастных нормативов.

2. Особенности развития и совершенствования функций различных органов и систем организма ребенка

2.1. Особенности формирования нервной системы

Масса головного мозга к 6–7 годам достигает 1200–1300 г, приближаясь к массе взрослого человека. И по внешнему виду мозг ребенка почти не отличается от мозга взрослого. Однако внутреннее его строение и функциональные возможности имеют большие отличия. Сочетание процессов возбуждения и торможения определяют работу головного мозга. Для высшей нервной деятельности ребенка характерно преобладание *возбудительного* процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро проявляется в трудный период адаптации к новым условиям (нарушение сна, повышенная возбудимость, чрезмерная подвижность, суетливость, отвлекаемость и т.д.).

Приобретение и упрочение знаний, умений, навыков и должных норм поведения связано с функциональным состоянием выс-

шей нервной деятельности, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Чем совершеннее кора больших полушарий, тем более тонкие и сложные рефлексы могут быть сформированы. В дошкольном возрасте рефлексы образуются не только на реально существующие раздражители (первая сигнальная система – анализаторы), но и на их речевые символы (вторая сигнальная система).

Длительное применение в определенной последовательности внешних раздражителей приводит к образованию *динамического стереотипа*, т.е. устойчивой системы ответных реакций.

Динамические стереотипы вырабатываются у ребенка в процессе обучения и воспитания.

Тем не менее следует осторожно тренировать нервную систему ребенка с целью изменения (т.е. совершенствования) установившегося стереотипа. Так, учитывая особенности развития движений ребенка на втором году жизни, следует в физкультурные занятия после овладения детьми обычной ходьбой ввести усложненную ходьбу (по дорожке, доске и др.).

В результате происходит совершенствование навыка не только при выполнении упражнения, но и в повседневной жизни.

Усвоение учебного материала и его закрепление облегчается при одновременном участии нескольких анализаторов – слухового, зрительного, тактильного. Этим определяется рациональная методика проведения учебного процесса, основанная на использовании пособий, игрушек, игр в сочетании с образным, четким объяснением.

Образование условных рефлексов зависит от состояния здоровья ребенка. При любом, даже незначительном заболевании нарушается возбудимость, повышается истощаемость нервных клеток коры головного мозга.

Новые условные связи формируются с трудом, и для их выработки требуются раздражители с большим числом повторений.

Имеющиеся, но еще не достигшие достаточной устойчивости, связи нарушаются, и ребенок теряет приобретенный ранее, но незакрепленный навык.

Мощным стимулом для развития ЦНС, высшей нервной деятельности является богатство и разнообразие информации, поступающей в кору головного мозга благодаря специфической функции органов чувств (анализаторов), в числе которых особую роль в дошкольном возрасте играют *зрительный, слуховой, двигательный и тактильный*.

Зрительный анализатор.

Зрительный анализатор осуществляет восприятие и анализ зрительных ощущений. В его состав входят: глаз, зрительный нерв и зрительные зоны головного мозга, расположенные в затылочной части.

Изменчивость всех элементов глаза и формирование его оптической системы происходит параллельно с ростом и развитием всего организма. Это длительный процесс, особенно интенсивно протекающий от 1 года до 5 лет жизни ребенка. В этом возрасте значительно увеличивается размер и преломляющая сила глаза. Постепенно развивается острота зрения (способность глаза воспринимать на расстоянии форму, очертания, размеры предметов), достигающая возможного минимума к 5 годам.

Первые годы жизни ребенок может различать и называть цвета, определять простые геометрические формы, в 5–7 лет читать сначала крупные, а затем и мелкие буквы, писать и рисовать. В этом возрасте у ребенка заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами, обеспечивающего пространственное восприятие предметов.

В течении всего дошкольного возраста, в связи с продолжающимся развитием организма, устойчивость его к внешним воздействиям недостаточна.

Слуховой анализатор.

Слуховой анализатор, как и зрительный, обеспечивает поступление информации в кору головного мозга. С функцией этого анализатора связано становление речи.

Человеческое ухо способно воспринимать звуки разной интенсивности, но для нормального функционирования слухового анализатора уровень шума не должен превышать 55 децибел (120 дцб – стоя рядом с турбиной реактивного самолета, 110 дцб – порог болевой чувствительности человека).

Интенсивность шума в дошкольных учреждениях нередко выходит за пределы нормы. Общаясь друг с другом дети, как правило, стремятся говорить громко. Взрослые не всегда воспитывают у дошкольников умение разговаривать, не напрягая голосовые связки, нередко они и сами стараются перекричать детей (громкая речь от 70 до 80 децибел).

Поэтому дополнительная шумовая нагрузка к общему фону не должна превышать диапазона обычной разговорной речи.

Особенности строения уха дошкольника создают предпосылки для его воспаления – отита, особенно при заболеваниях носоглотки. Провоцирующий фактор возникновения отита – охлаждение ребенка, которое понижает сопротивляемость тканей.

Таким образом, для профилактики заболеваний уха существенное значение приобретают тепловой комфорт и закаливание ребенка.

Двигательный анализатор.

Двигательный анализатор – участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и кончая сложнокоординированными движениями, такими, как сохранение

равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др.

Функция двигательного анализатора тесно связана с деятельностью опорно-двигательного аппарата.

2.2. Особенности формирования опорно-двигательного аппарата

Источником развития детей, их естественной потребностью является движение, осуществляемое за счет работы скелетной мускулатуры и костной основы – скелета.

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, сидением за несоответствующими росту столами, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушения осанки.

К концу дошкольного возраста в основном завершается формирование костного скелета кисти руки, что создает наряду с другими факторами возможность систематического обучения.

В период дошкольного детства происходит изменение формы черепа – увеличение лицевой его части.

В известной мере это связано с функцией жевания, которая формируется с момента прорезывания зубов.

Интенсивное развитие скелета у дошкольников тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий и суставно-связочного аппарата. У дошкольников наблюдается высокая подвижность в суставах, связанная с большой эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Своеобразие мышечной системы состоит в маленькой толщине мышечных волокон, большим содержанием в мышцах воды, низким показателем мышечной силы.

Объем мышечных волокон заметно нарастает к 5 годам, одновременно увеличивается и мышечная сила, однако эти сдвиги неравнозначны в разных группах мышц. Глубокие спинные мышцы и в 6–7-летнем возрасте отличаются слабостью, они недостаточно укрепляют позвоночный столб. Слабо развиты и мышцы живота. Поэтому у дошкольников часты функциональные (нестойкие) отклонения осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей выше мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему

так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6–7 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами, лепка, рисование и др.

У детей младшего дошкольного возраста слабо развит мышечный аппарат стопы, поэтому не следует позволять им прыгивать с высоты.

Для укрепления свода стопы полезны систематические корригирующие упражнения. Необходимо большое внимание уделять спортивной обуви (плотный задник, эластичная подошва с каблучком, соответствующая размеру стопы стелька).

Показателем совершенствования костно-мышечной системы является развитие основных движений (бега, прыжков, метания, лазания) и физических качеств – силы, быстроты, ловкости, координационных способностей.

Движения детей младшего дошкольного возраста отличаются недостаточной координацией, нечетким ритмом, несогласованностью действий рук и ног. Развитие движений ребенка с возрастом происходит не только в результате укрепления костно-мышечного аппарата, но главным образом от *совершенствования функции нервного аппарата и коры головного мозга.*

Детям дошкольного возраста свойственна низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц ребенка может удерживаться только в течение короткого времени. Поэтому младшие дошкольники не в состоянии долго выполнять одинаковые движения, идти спокойным, равномерным шагом. Они то и дело меняют позу при стоянии или сидении.

У старших дошкольников мышцы становятся значительно сильнее, их выносливость несколько повышается, но и в этом возрасте ритмичность при ходьбе, а также неподвижная поза, особенно при сидении, сохраняются недолго. Низкой остается выносливость и по отношению к силовым напряжениям.

Однако под влиянием эмоционального возбуждения дошкольник может проявить большую силу и выносливость двигательного аппарата, не свойственную ему в обычных условиях, что нередко отрицательно сказывается на общем состоянии организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы. Поэтому такие физические нагрузки, как подвижные игры, занятия гимнастикой необходимо строго дозировать, соблюдая правило постепенного увеличения нагрузок.

Уровень развития основных движений и физических качеств зависит от постановки физического воспитания, проводимых на основе возрастных функциональных возможностей ребенка.

2.3. Особенности развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функции внешнего дыхания. К 3–4 годам устанавливается грудной тип дыхания, что происходит в результате развития дыхательной мускулатуры. Увеличивается глубина дыхания и, следовательно, насыщаемость крови кислородом. Нарастает жизненная емкость легких: с 400–500 мл – в 3–4 года до 1500–2200 мл – в 7 лет.

В 6–7 – лет показатели функции внешнего дыхания (ЖЕЛ, частота дыхания, минутный объем дыхания) у мальчиков выше чем у девочек. При более редкой частоте дыхания большая величина минутного объема дыхания (как в состоянии покоя, так и при нагрузке) обеспечивается у мальчиков за счет глубины дыхания, т.е. более экономичного, чем у сверстниц.

Положительная динамика функции дыхания в большой мере связана с влиянием физических упражнений.

В первые годы жизни наблюдается особенно интенсивное развитие всей *сердечно-сосудистой системы*.

В период от 5 до 6 лет значительно ускоряется увеличение массы (до 80 г) и объема сердца (до 90 см³).

С возрастом, при увеличении размеров сердца и выбрасываемого объема крови при каждом его сокращении, частота сердечных сокращений становится реже (до 80 ударов в минуту в старшем дошкольном возрасте).

Отличительной особенностью деятельности сердечно-сосудистой системы является неравномерность частоты и силы сердечных сокращений даже в состоянии покоя.

Эта неравномерность проявляется сильнее при воздействии физических нагрузок, возбуждении ребенка.

Артериальное давление у детей в связи с большой шириной сосудистого русла, большей эластичности сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему: под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется: работа сердца становится более экономичной, энергетические потребности обеспечиваются не частотой его сокращений, а увеличенным объемом выбрасываемой при этом крови.

В дошкольном возрасте особенно от 3 к 4 и от 6 к 7 годам, совершенствуется регуляция кровообращения. Более экономичным становится кровоснабжение тканей в покое и на единицу выполненной работы, кровераспределение между работающими мышцами и различными тканями работающего организма.

Особый качественный скачок в совершенствовании регуляции кровообращения, приходящийся на период от 6 до 7 лет, диктует необходимость предъявления более щадящих нагрузок (особенно статических) в режиме и деятельности детей 6 лет.

3. Закономерности психического развития детей дошкольного возраста

Психическое развитие человека происходит под влиянием двух групп факторов: *биологических и социальных*.

Среди них наиболее важными являются *наследственность* (биологический фактор), среда, обучение, воспитание, активность человека (социальные факторы).

Наследственность – это сохраняющаяся и закрепленная несколькими поколениями способность организма повторять в ряду поколений сходные типы обмена веществ и индивидуального развития в целом. По наследству человек получает тип строения тела и всех органов, некоторые частные особенности – черты лица, цвет глаз и др.

От наследуемых следует отличать врожденные признаки, которые приобретаются во время внутриутробной жизни (например, индивидуальные особенности возбудимости нервной системы). От наследуемых и врожденных признаков зависят также важные предпосылки для физических занятий, как общая двигательная активность, скорость процессов реагирования, выносливость, сила и т.п.

Среда представляет собой единство природных и социальных условий.

Природная среда влияет на развитие организма. *Социальная среда* формирует психический склад личности. Ее составляют несколько зон – семейная среда, среда сверстников, общественная среда.

Развитие психики в онтогенезе под влиянием названных факторов характеризуется рядом закономерностей, которые определяются общими законами развития природы и общества.

Первая особенность развития психики ребенка состоит в отсутствии четко определяемого скачка при появлении нового качества. Переходы в новое качество чаще всего растянуты по времени. Появление в характере ребенка, например, *самостоятельности* занимает месяцы, а иногда и годы. Возникновение нового качества психического процесса, психического свойства личности не всегда можно своевременно заметить, если не поставить специальной задачи изучения психики ребенка.

Своеобразие качественных изменений в процессе психического развития – одна из причин трудностей, сложностей в работе педагога.

Вторая особенность психического развития – его неравномерность. В возрасте от 0 до 1 года – период младенчества – особенно интенсивно развиваются ощущения, т.к. именно они составляют необходимую чувственную основу познания окружающей действительности. Но мышление у младенца развивается менее интенсивно. В этот период создаются только предпосылки для его развития.

От одного года до трех лет ощущения продолжают развиваться, но уже не так ускоренно, как другие более сложные процессы. Ребенок начинает самостоятельно ходить, что расширяет возможности его действий с вещами. Самостоятельное передвижение совершенствует восприятие вещей в пространстве. Происходит исключительно быстрое овладение речью. На основе овладения речью начинает развиваться чисто словесное мышление. Ребенок, хотя и в элементарной форме прибегает к мыслительному анализу, синтезу, сравнению, обобщению.

Третьей особенностью и движущей силой развития психики ребенка является борьба внутренних противоречий.

В этом процессе старые представления, привычки, интересы изменяются, перестраиваются под влиянием новых, приходящих им на смену представлений, понятий, интересов. Так наступает более высокая, качественно новая стадия психического развития.

Следовательно, в каждом возрастном периоде одни психические процессы и свойства характеризуются ускоренным темпом развития, другие – более медленным. Периоды ускоренного развития тех или иных психических процессов или свойств называют *сензитивными*. В такие периоды дети исключительно чувствительны, восприимчивы к педагогическим воздействиям. Эту важную особенность необходимо учитывать в работе с детьми и создавать максимально благоприятные условия для развития психических процессов и свойств. Такими условиями являются, в частности, занятия физическими упражнениями.

4. Онтогенез моторики в различные возрастные периоды

Развитие достижений до момента рождения (в пренатальном периоде).

Первые движения у плода человека регистрируются уже на восьмой неделе развития. Затем интенсивность и количество их растет. Начиная с пятого месяца у плода формируются основные безусловные рефлексы, характерные для новорожденного. Развитие движений у плода (а затем и у новорожденного) идет по направлению от головы к нижним конечностям: сначала появляются движения в области головы, затем туловища и рук, а потом уже нижних конечностей. Двигательная активность плода снижается за месяц до рождения. В пренатальном пе-

риоде она во многом определяется состоянием матери (утомлением, эмоциональным возбуждением и др.).

Существует взаимосвязь между двигательной активностью плода и ребенка в младенческом возрасте.

Развитие движений до 1 года.

У новорожденного существуют движения двух основных типов:

а) беспорядочные, хаотические движения (Н.А. Бернштейн называл их «*синекинезиями*»);

б) безусловные рефлексы, отличающиеся строгой координацией (например, сосательный рефлекс, хватательный или ладонный рефлекс, рефлекс переступания).

Примером безусловного рефлекса является также плавательный рефлекс, достигающий своего максимального проявления примерно к 40-му дню жизни: если положить ребенка этого возраста в воду, слегка поддерживая голову (мышцы шеи еще слишком слабы), он начинает выполнять плавательные движения. На этом основано обучение детей плаванию в младенческом возрасте. Известны случаи, когда дети в 10-месячном возрасте могли держаться на воде 15 минут.

В дальнейшем как плавательный, так и многие другие безусловные двигательные рефлексы угасают.

У детей, воспитывающихся в обычных условиях, существует определенная последовательность овладения основными движениями.

Последовательность овладения основными движениями у детей младенческого возраста

(средние данные по Сейдж)

1 день – поза новорожденного.

1 месяц – поднимает подбородок.

2 месяца – поднимает грудь.

3 месяца – пытается брать предметы.

4 месяца – сидит с поддержкой.

5 месяцев – сидит, играя предметами.

6 месяцев – сидит, играя подвешенными предметами.

7 месяцев – сидит один.

8 месяцев – стоит с помощью.

9 месяцев – стоит, держась за мебель.

10 месяцев – ползает.

11 месяцев – ходит с помощью.

12 месяцев – встает сам, держась за мебель.

13 месяцев – ползает по ступенькам.

14 месяцев – стоит самостоятельно.

15 месяцев – ходит самостоятельно.

В отдельных случаях эта последовательность нарушается. Значительная двигательная ретардация (замедление) должна быть предметом беспокойства и обращения к врачу.

Примерно до полуторалетнего возраста двигательное и психическое развитие ребенка идет параллельно. Развитие движений имеет в это время исключительное значение для психического развития. Основы знаний о пространстве, времени, причинности закладываются именно в данном возрасте благодаря двигательному опыту ребенка. Поэтому нужно создавать условия, способствующие развитию активных движений у детей (одежда, не стесняющая движений, достаточная площадь для свободного передвижения, игрушки, внимание взрослых и развитию движений и т.п.).

Хотя не всем движениям детей можно «обучить» (в том смысле, что обучение не ускоряет существенно сроков овладения этими движениями), тем не менее расширение двигательного опыта ребенка в младенческом возрасте очень полезно.

В исследованиях на близнецах показано, что те из них, которым в младенческом и преддошкольном возрасте создавали улучшенные условия для двигательного развития (например, специально обучали некоторым движениям), в дальнейшем превосходили по показателям моторики своих братьев и сестер, хотя непосредственный эффект обучения мог при этом отсутствовать: сроки овладения движениями (например, манипуляциями игрушками) менялись незначительно.

Возраст от 1 до 3 лет.

Новый этап в развитии ребенка начинается, когда он научается самостоятельно ходить. Говоря словами И.М. Сеченова: «вооруженный умением смотреть, слушать, осязать, ходить и управлять движениями рук ребенок перестает быть, так сказать, прикрепленным к месту и вступает в эпоху более свободного и самостоятельного общения с внешним миром».

В этот период ребенок должен овладеть специфически человеческими движениями и формами поведения (еда из посуды, соблюдение опрятности и т.п.), правильными действиями с различными предметами (умение пользоваться столовыми приборами и др.). На основе предметных действий возникают игры, в которых ребенок пытается воспроизвести наблюдаемые им способы обращения с различными предметами: кормит куклу, возит коляску и т.п.

В этом возрасте происходит формирование не только движений рук. Первое время движения при ходьбе еще очень неуклюжи, что усугубляется чисто биомеханическими причинами (высокое расположение центра масс тела над осями тазобедренных суставов, слабость мышц нижних конечностей). Ходьба и бег еще не отличаются друг от друга.

Примерно к 2 годам формирование акта ходьбы в общих чертах заканчивается (хотя некоторые тонкие биомеханические особенности в ходьбе детей по сравнению с ходьбой взрослых остаются вплоть до школьного возраста).

Основным способом научения в этом возрасте является *подражание*.
Возраст от 3 до 7 лет.

Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, но их движения еще недостаточно ловки и координированы.

В этот период ребенок впервые овладевает так называемыми *орудийными движениями*, т.е. движениями, где желаемый результат достигается посредством орудия, инструмента (учится пользоваться ножницами, пишущими инструментами, молотком и т.п.).

У младших дошкольников (3–4 года) формируются навык бега, в частности появляется фаза полета, попеременные движения рук при ходьбе и беге (в 7 лет такие движения наблюдаются уже у 95% детей).

Дети впервые овладевают прыжками (сначала подпрыгиваниями на месте, затем на одной ноге), метаниями и действиями с мячом.

Все эти навыки осваиваются постепенно. В возрасте после 4 лет начинают проявляться устойчивые двигательные предпочтения в использовании одной из сторон тела (право- или леворукость), активно используются туловище и ноги.

В этот период впервые появляется возможность проводить тестирование детей с установкой на лучший результат. Достижения детей в этом возрасте растут очень быстро. Пример:

	3 года	7 лет
Прыжок в длину с места, см	46 \pm 25	98 \pm 16
Бег 10 м, с	4,1 \pm 2,1	4,9 \pm 0,8

В дошкольном возрасте появляется возможность систематически обучать детей различным движениям. Опыт подготовки спортсменов показывает, что именно в этот период целесообразно осваивать основы техники многих спортивных движений.

При правильно поставленном процессе физического воспитания дети к 7-летнему возрасту умеют кататься на коньках, лыжах (по ровной поверхности и слабопересеченной местности), двухколесном велосипеде, держаться на воде, бросать и ловить мячи разных размеров, бегать, прыгать, выполнять простые гимнастические упражнения и т.д.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников.
2. Физкультурные занятия.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
 - а. Утренняя гимнастика.
 - б. Физкультминутка.
 - в. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.
4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни.

Литература:

- Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Методическое пособие. – Мн.: Полымя, 1987. – С. 5–14.
- Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1978. – С. 165–206.
- Пралеска. Праграма выхавання і навучання дзяцей у яслях-садзе. – Мінск, 1995.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: «Академия», 2001.
- Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Грантынь и др.; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С. 172–180.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984. – С. 62–75.
- Шпак В.Г. Физическое воспитание детей от рождения до школы. – Витебск: Изд-во ВГУ, 1997.
- Шпак В.Г. Спортивные упражнения и активный отдых в детском саду. – Мн.: Полымя, 2000.

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания дошкольников

Формы организации физического воспитания детей в *яслях*:

1. Индивидуальные сеансы физических упражнений и массаж. При воздушных ваннах воспитатель выполняет с ребенком движения,

чередую их с приемами массажа, улучшающими кровоснабжение, а также снижающими тонус мышц сгибателей. Используются как активные рефлекторные движения в ответ на применяемые взрослым зрительные, слуховые тактильные раздражители (манипуляции игрушками, перекалывание ребенка в неудобную позу и др.), так и пассивные (сгибание и разгибание рук, ног, туловища).

Сеанс длится около 10 мин, содержит примерно 12–15 упражнений и приемов массажа.

2. Групповые занятия (не более пяти-шести детей) в виде свободного перемещения в манежиках с игрушками, причем воспитатель стимулирует к определенным действиям, давая соответствующие игрушки.

Кроме специальных форм занятий, побуждение к активной двигательной деятельности происходит в играх, на прогулке.

К формам организации физического воспитания детей 3–6 лет относятся:

1. Физкультурные занятия.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня:
 - а) утренняя гимнастика;
 - б) физкультминутки;
 - в) закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями;
 - г) физкультурные паузы.
3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни:
 - а) подвижные игры;
 - б) прогулки и экскурсии;
 - в) индивидуальная работа с отдельными детьми;
 - г) самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;
 - д) праздники, досуги, Дни здоровья.

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 дошкольного учреждения.

Соотношение форм организации физического воспитания в различных группах детского сада определяется воспитательно-образовательными задачами.

Утренняя гимнастика и физкультурные занятия проводятся начиная с первой младшей во всех группах, но в каждой они имеют своеобразие по подбору упражнений и методике проведения.

Физкультминутки, имеющие преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

Закаливающие процедуры используются во всех группах. Однако воздушные ванны в движении с постепенным снижением температуры, в помещении и на воздухе применяются по преимуществу в старших группах.

Подвижные игры и разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе являются неотъемлемым содержанием повседневной детской жизни во всех возрастных группах.

2. Физкультурные занятия

Значение и задачи. Физкультурные занятия – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей занятий является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение занятий заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура занятий.

Содержание занятий составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на физкультурных занятиях физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) детей в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид занятий.

Следовательно, работоспособность распределяется на занятии неравномерно и представляет 4 уровня.

В соответствии с этим, физкультурные занятия состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Задачи *вводно-подготовительной части* заключаются в создании у детей интереса и эмоциональной настроенности к занятию, проверке степени готовности внимания, уточнения некоторых двигательных навыков, постепенной подготовке организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия.

С этой целью детям предлагаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие воспитанию правильной осанки, профилактике плоскостопия, не требующие много времени на выполнение.

К таким упражнениям относятся строевые, ходьба и ее разновидности, бег с различными заданиями.

Заканчивается эта часть занятий ОРУ.

Продолжительность вводно-подготовительной части в младших группах 3–4 мин, в средней – 4–6 мин, в старшей – 5–10 мин.

В *основной части* занятия решаются задачи обучения и совершенствования двигательных навыков, развития физических качеств. После этого проводится подвижная игра с правилами, включающая всех детей в интенсивное движение.

Учитывая небольшую продолжительность оптимальной психической работоспособности детей, более трудные задачи намечают в начале основной части (например, ознакомление детей с новым материалом, выполнение упражнений, требующих высокой координации).

Длительность основной части в младших группах – 8–12 мин, в средней – 12–15 мин, в старших – 15–20 мин.

Заключительная часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, что способствует снижению общей возбужденности и приведению пульса к норме.

Ходьба иногда может быть заменена малоподвижной игрой, включающей всех детей в умеренное движение и исключающей статические положения, которые противопоказаны организму после активных действий. После этого подводится итог проведенного занятия и дети переходят к другой деятельности.

Продолжительность заключительной части занятия в младших группах – от 2 до 3 мин, в средней и в старшей – от 3 до 4 мин.

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

а. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика – обязательный компонент физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня. Она снимает остаточное торможение после ночного сна; обеспечивает тренировку всех мышц, что способствует воспитанию хорошей осанки; подготавливает организм ребенка и последующим нагрузкам.

Продолжительность утренней гимнастики в зависимости от возраста колеблется от 4–5 мин в младшей группе до 10–12 – в старшей.

Она включает ходьбу, бег, прыжки, 6–8 ОРУ без предметов или с предметами. Сюда могут быть включены песня (в начале), игровые моменты, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, разнообразные висы.

Усиление интенсивности нагрузки достигается нарастающим количеством упражнений, увеличением числа их повторений и продолжительности тех упражнений, которые вызывают наибольшую пульсовую реакцию – бега и подскоков.

При подборе упражнений для комплекса утренней гимнастики необходимо учесть следующее: 1) они должны соответствовать требованиям программы по гимнастике для детей данного возраста; 2) должны быть простыми по форме и в основном знакомы детям. Поэтому рекомендуется в утреннюю гимнастику включать упражнения, которые дети недавно выполняли на физкультурных занятиях (но не обязательно те, которые были на последнем занятии). Один комплекс проводится в течение недели, а затем меняется (выполнение комплекса в течение 2-х недель снижает интерес детей к ним).

Комплексы утренней гимнастики составляются следующим образом. Вначале надо организовать группу детей, сосредоточить их внимание, поэтому утренняя гимнастика начинается с построения, затем ходьбы в сочетании с легким непродолжительным бегом. Уместны здесь и специальные упражнения на внимание и быстроту реакции (например, изменение направления бега или резкая остановка по сигналу).

Затем дети перестраиваются для выполнения ОРУ.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы последовательно прорабатывались различные мышечные группы: плечевого пояса, ног, боковые мышцы туловища, мышцы спины, брюшного пресса, стопы. Затем обязательно включаются упражнения, способствующие усилению обмена веществ в организме. Это различного рода подскоки, которые могут чередоваться с легким бегом.

В конце утренней гимнастики надо урегулировать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Здесь даются упражнения в ходьбе, можно включить танцевальные шаги, желательно с музыкальным сопровождением.

Утренняя гимнастика по возможности круглогодично проводится на воздухе.

б. Физкультминутка

Физкультминутки проводятся не на всех занятиях, а на требующих большой усидчивости и внимания детей – занятиях по развитию речи, формированию элементарных математических представлений, на некоторых занятиях по изобразительной деятельности.

Их цель – поддержание умственной работоспособности детей на достаточно высоком уровне.

Продолжительность физкультминуток 2–3 мин. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия – 12–16-я минуты).

Но нужно учитывать, что иногда при большой заинтересованности детей занятием, особенно когда используются пособия, физкультминутка может и помешать успешному проведению занятия. Следовательно, физкультминутки не должны рассматриваться как обязательные ежедневные мероприятия в режиме дня старших групп.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим: упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш. Целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжимание и разгибание пальцев рук.

Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Дети выполняют физические упражнения стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение. Дети могут выполнить под музыку несколько видов танцевальных шагов или спеть один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями.

в. Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями

Закаливающие мероприятия подразделяются на *общие* и *специальные*.

Общие закаливающие мероприятия проводятся на протяжении повседневной жизни ребенка и предусматривают правильный режим дня, рациональное питание, ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, рациональную одежду. Соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнаты.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся строго дозированные воздействия ультрафиолетовым облучением, гимнастические упражнения, массаж, воздушные и водные процедуры, плавание, рефлексотерапия (иглотерапия), сауна.

В настоящее время существует несколько утвердившихся правил в проведении закаливающих мероприятий у детей, разработанных Г.Н. Сперанским:

1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье.

2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий.
3. Занятия должны осуществляться систематически.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время, т.к. в холодное время степень воздействия закаливающими факторами в начале закаливания уменьшается, и необходимо более постепенное их нарастание, чем в теплое время года.
6. Закаливающие процедуры проводятся только при положительных эмоциях ребенка.
7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с того, что было в начале закаливания.

Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде.

«Программа воспитания в детском саду» предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность и т.д.

Воздушные ванны в движениях обеспечивают непосредственное воздействие воздуха на обнаженную поверхность кожи в процессе двигательной деятельности детей.

Наиболее целесообразным и естественным видом такой ванны являются утренняя гимнастика и физические упражнения после сна.

После сна, лучше всего под музыкальное сопровождение, проводятся различные построения (по диагонали, противходом, «змейкой», зигзагом и др.) с выполнением физических упражнений, способствующих формированию осанки, стопы, а так же подвижные игры с элементами танцевальных шагов, импровизацией танцевальных движений. При выполнении упражнений после сна не рекомендуется использовать комплексы утренней гимнастики и ОРУ. После воздушной ванны в движениях переходят к водным процедурам.

К водным процедурам относятся: обтирание, обливание, купание.

Обтирание связано с легкими (массирующими) движениями в направлении от периферии к центру при помощи отжатой варежки. Проводится процедура одновременно со всеми детьми (дети выполняют самостоятельно и помогают друг другу потереть спину).

Обливание по своему воздействию на организм ребенка значительно сильнее обтирания. Поток воды освежает тело, поднимает тонус

мышц, активизирует их работу, возбуждает нервную работу, вызывает бодрость.

Наиболее доступно обливание водой до пояса после физических упражнений (в частности – после утренней гимнастики).

Дети обливаются самостоятельно, растирая при этом грудь, плечи, руки, после чего тщательно вытирают тело.

4. Работа по физическому воспитанию в повседневной жизни

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи программы по физическому воспитанию детей осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки и экскурсии, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные задания детей различными видами физических упражнений, физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья.

Основу для успешного овладения двигательными навыками ребенок получает на систематических физкультурных занятиях.

Однако совершенствование, устойчивость приобретенных навыков и самостоятельное применение их ребенком в различных условиях жизни обеспечивается перечисленными выше формами организации занятий физическими упражнениями.

Прогулки и экскурсии.

Пешеходные прогулки и экскурсии за пределы детского учреждения представляют собой простейший вид детского туризма. Они содействуют укреплению здоровья, физическому развитию детей, воспитанию эстетических чувств, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств.

Хорошо выполняя различные упражнения в знакомом помещении или на участке детского сада, дети теряются в новой обстановке. Поэтому прогулки и экскурсии за пределы дошкольного учреждения содействуют воспитанию необходимой ориентировки на местности, применению сформированных умений и навыков в непривычных условиях.

Прогулки планируются заранее в календарном плане и требуют тщательной подготовки.

Большое внимание следует уделить разработке маршрута движения, которым предусматриваются места отдыха детей в пути, естественные условия для проведения упражнений (ручейки, овраги, кочки, поляны, поваленные деревья).

Проводятся прогулки в основном летом, но могут проводиться и зимой, с использованием лыж и коньков.

О дне проведения прогулки сообщается заранее для создания у детей настроения радостного ожидания.

Передвижение детей на прогулке свободное, без попарного построения (применяется при переходе дорог, железнодорожного полотна).

Во время прогулки можно запланировать физкультурное занятие, в которое включаются упражнения с использованием природных условий.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию.

В каждой возрастной группе находятся дети со слабым физическим развитием, с признаками каких-либо отклонений от норм (начальная деформация позвоночника, стопы, низкая работоспособность после перенесенного заболевания и др.), а так же дети чрезмерно возбудимые или, наоборот, с пониженной реакцией на окружающее, застенчивые.

На основе учета типологических особенностей и состояния здоровья каждого ребенка задачи индивидуальной работы по физическому воспитанию заключаются в обучении детей. Не усваивающих программный материал в общем со всеми темпе; своевременном исправлении дефектов осанки и стопы; в улучшении физического развития ослабленных детей; в активизации малоподвижных, застенчивых детей и повышении их эмоционального тонуса.

Индивидуальная работа планируется в течение всего дня в часы игр и прогулок.

При обучении двигательным действиям воспитатель не только предлагает ребенку правильно выполнить упражнение, но и старается вызвать интерес к задаче. Он обращает внимание ребенка на основные, опорные элементы движения (упражнения), помогает ему понять, в чем заключается задача, и на основе этого предлагает решить ее самостоятельно.

Другой характер имеет индивидуальная работа при выполнении упражнений корригирующего характера. В этом случае имеет значение правильное выполнение упражнения, воспринимая одновременно образец движения воспитателя.

Самостоятельные занятия детей.

У ребенка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя.

Стимулом самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит, прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группе детей 3-го года жизни целесообразны игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия: различные каталки (кони, петушки и т.д.), коляски, автомобили, мячи и шары. Из крупных пособий необходимы горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики

и др., на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании и т.д. под руководством воспитателя.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей средней группы воспитатель подбирает *двигательные* игрушки, мелкие физкультурные пособия и игры в соответствии с указаниями типовой программы (для метания – мячи разных размеров, мешочки с песком и т.д.).

Для детей старших групп целесообразны игры с элементами спортивных игр – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис.

Все указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Физкультурный досуг, праздники, Дни здоровья.

Физкультурный досуг продолжительностью 30–45 минут организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня. Он включает в свое содержание уже знакомые детям подвижные игры, эстафеты, задания, разнообразные движения.

Досуг может иметь тематическую направленность, например, «Спортландия», «Зимние забавы» и др.

Иногда полезно его провести, объединив детей разного возраста. В этом случае одна разновозрастная группа занимается на площадке старшей группы с ее воспитателем, а вторая – на площадке младшей группы с воспитателем младшей. Детям даются дифференцированные задания с учетом возрастных и индивидуальных возможностей.

Физкультурные праздники, в которых участвуют несколько групп одного или разного возрастов, проводятся не менее 3-х раз в год. Они посвящаются различным сезонам года или могут носить тематический характер. Например, праздник «Нептуна».

Один раз в квартал планируются *Дни здоровья*. Лучшее место для их проведения – лес, поляна, луг, где организуются игры, развлечения, соревнования в беге, метании, прыжках.

В программу включается и пеший туризм.

Зимой дети могут выйти в лес на лыжах.

Во все периоды года Дни здоровья сопровождаются эстафетами, подвижными и спортивными играми.

В дни организации физкультурного досуга, праздника, Дня здоровья физкультурные занятия в режиме дня не планируются.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников.
2. Урок физической культуры.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

Литература:

- Программы 12-летней общеобразовательной школы (с русским языком обучения). Министерство образования РБ, 2000.
- Варавко В.Д., Пузина И.И. Уроки физической культуры в подготовительном классе. – Мн. УП «ИВЦ Минфина», 2002. – 95 с.
- Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I–X классах. – Мн.: Народная асвета, 1980.
- Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Фізичная культура: Вучэбны дапаможнік для 1-га класа. – Мн.: Асар, 1988.
- Глазырина Л.Д., Лапатик Т.А. Физическая культура: Учебник для 2-го класса. – Мн.: Асар, 1996.
- Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Метод. пособие. – Мн.: Тесей, 1988.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001.

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а так же задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших

классов тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся – формированию физической культуры личности.

Физическую культуру личности характеризуют:

- мотивация физкультурных или спортивных занятий;
- необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность учащегося в движениях.

В типовой программе (см. список литературы) изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности, должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми* учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

Вариативный компонент – включает материал по развитию физических качеств, а так же примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

- материально-технической базы;
- своих творческих возможностей;
- состояния здоровья, физической подготовленности учащихся;
- интересов занимающихся;

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам исследования они подразделяются на медицинские группы:

- основная – занимаются по учебной программе в полном объеме, а так же в одной спортивной секции;

- подготовительная – занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.
- специальная медицинская группа – занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

В соответствии с Законом РБ «О физической культуре и спорте» занятия по физической культуре проводятся не менее 3-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

2. Урок физической культуры

а. Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры – основная форма систематического обучения учащихся физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура урока физической культуры.

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности учащихся.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) учащихся в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид урока.

Следовательно, работоспособность распределяется на уроке неравномерно и представляет 4 уровня: предстартовое состояние, вработываемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности.

В соответствии с этим, уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и

заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

Вводно-подготовительная часть (5–10 мин)

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

Содержание: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения, игры с элементами строя.

Основная часть (25–30 мин)

Задачи: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

Содержание: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

Заклучительная часть (5–10 минут)

Задачи: постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

Содержание: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок – это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- смешанный урок (комплексный);
- контрольный урок.

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

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

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

Смешанный урок (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

Контрольный урок: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

Виды уроков. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.

Методы организации учащихся на уроке

При проведении уроков используют следующие методы организации:

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

Поточный способ – все выполняют упражнения «поток», когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2–3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2–3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

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

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

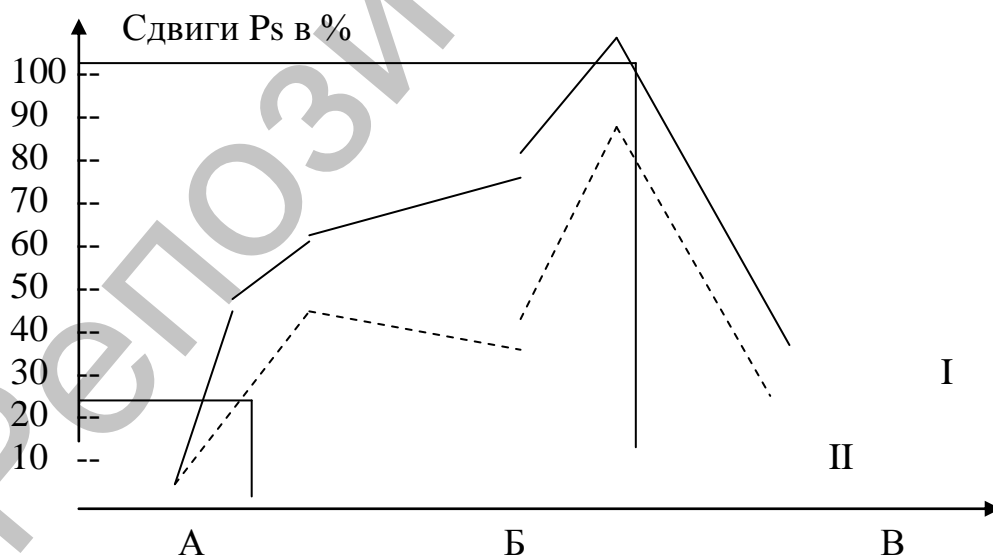
Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

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

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20–25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70–90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса в процентах.



А – вводная часть; Б – основная; В – заключительная.

I – занятие тренирующего характера (совершенствование);

II – занятие учебного характера (обучение).

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ученика, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Отдых в процессе занятий может быть *активным и пассивным*. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный – характерен относительным покоем, исключающим активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ученика, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников.

Основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся.

Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

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

Комплексы гимнастики до занятий включают 6–8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

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

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки.

Заканчивают – подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1–2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

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

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

Физкультурные паузы во время уроков

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

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

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

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников – нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3–4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5–3 минут.

Первое упражнение в комплексе – типа «потягивание» – выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе – для мышц ног.

Третье – для туловища.

Четвертое – специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

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

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

Смена комплексов – 1 раз в неделю.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах

Организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Рекомендуются для проведения в младших и средних классах.

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

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

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

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

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

Содержание данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой – катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30–50 минут.

Ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час])

Проводятся в 1 классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в 2–4 классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;
- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

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

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2–3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, бочко [наброс колец на щит со штырями]), зимой – лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

4. Внеклассная работа по физическому воспитанию

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. ***Кружки физической культуры*** (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1–2 раза в неделю по 45–60 минут под руководством инструкторов-общественников из числа учителей, старшеклассников, родителей и т.п. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей. Кроме того в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, Днях здоровья, показательных выступлениях.
2. ***Кружки по подготовке*** к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача – подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1–1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи – легкая атлетика). Кружок работает 2–3 раза в неделю по 45–60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.
3. ***Спортивные секции*** по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводят учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2–3 раза в

неделю по 1–1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.

4. **Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается *заявка* на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетики, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).
5. **Массовые физкультурные мероприятия.** К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее – *директор* школы.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

Лекция 10

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
4. Четвертной рабочий план.
5. План-конспект урока.

Литература:

- Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Учеб пособие. – Мн.: Полымя, 1988.
- Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1980.

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
- Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

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.

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 и каждого последующего плана, а так же 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.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов: 1) уроки физической культуры; 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 так же 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, проделанную 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 (102 урока). 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. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим:

Годовой план-график
распределения учебного материала по физической культуре
_____ класса _____ школы _____ учебный год

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные.

Разделы программы учебный материал	I четверть							IV четверть	
	Номера уроков								
	1	2	3	4	5	6	102
I. Теоретические сведения	5	5							
II. Навыки, умения									
1. Гимнастика	25	15	24	20	20				
2. легкая атлетика	15	10	14	10	10				
III. Развитие физических качеств	10	10							
1. Сила	5	10							
2. Быстрота и т.д.									
IV. Домашние задания			+			+			

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончанию данного класса.

1. Требования к знаниям (из учебной программы).
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы).
3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане-графике

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки у учащихся, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.

4. Четвертной рабочий план

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Рассмотрим основные формы примерных поурочных планов.

Форма 1

Четвертной план (фрагмент) учебного процесса по физической культуре учащихся __ классов СШ №__ на I четверть _____ уч. года.

Учебный материал программы	Сентябрь								
	1			2			3		
	Учебные недели								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I. ЗНАНИЯ									
1. Задачи и содержание работы в I четверти	+								
2. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий по ФК	+	К						+	
3. Влияние занятий ФУ и закаливания в режиме дня на здоровье человека, умственную и физическую работоспособность					Р	К			Р
II. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ									
<i>Гимнастика</i>									
Строевые упражнения									
1. Выполнение команд: «Становись»	П	С	+	+	+	+	+	+	+
«Ровняйся»	П	+	К	+	+	+	+	+	+
«Смирно»	П	+	К	+	+	+	+	+	+
«Вольно»				Р	П	+	+	+	+
2. Повороты: кругом на месте						Р	П	П	К
3. Расчет по порядку	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ходьба</i>									
1. С ускорением		Р	П	З	С	К			
2. С изменением направления			Р	П	З	С	К		

ОРУ									
1. Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями без предметов и с предметами		П	П		+	+			+
Легкая атлетика									
1. Бег: – с высоким подниманием бедра	Р	П	З	К					
– семенящим шагом		Р	П	П	З	К			
– прыжками			Р	П	С	С			
2. Метание набивного мяча:									
– из-за головы с места								Р	П
– с двух-трех шагов партнеру									
Подвижная игра									
– эстафета с преодолением препятствий						Р			
– «Перестрелка»	Р	П			+				+
– «Салки»			Р	П		+	+	+	
III. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА									
1. Быстрота движений рук	+	+	+	+	+	+	+	+	
2. Быстрота движений ног		+	+	+	+	+	+	+	+
3. Гибкость									+
4. Силовая выносливость									
IV. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ									
1. наклон вперед, сидя				К					
2. челночный бег 4х9 м				К					
3. подтягивание на перекладине (м)					К				
4. поднимание туловища в сед (д)					К				
5. прыжок в длину с места						К			
6. бег 1200м (м); 900 (д)						К			
V. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ									
1. метание мяча на дальность								К	
2. приседание на двух (кол-во раз)									
3. прыжки с короткой скакалкой					К				
4. «полушпагат»						К			

Условные обозначения: Р – разучивание; П – повторение; З – закрепление; С – совершенствование; К – контроль; + – использование.

Четвертной поурочный план
по «Физической культуре»

для учащихся ___ класса СШ _____

на ___ четверть _____ учебный год.

Гимнастика – 12 часов, баскетбол – 10 часов

Задачи: образовательные _____
оздоровительные _____
воспитательные _____

№ уроков	Основные разделы программного материала и задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1 урок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить учащихся с задачами и содержанием работы на I четверть. 2. Гимнастика. Повторить строевые команды. 3. Висы смешанные и простые на канате. 4. Упражнения с набивными мячами и в равновесии. 5. Подвижная игра «Борьба за мяч» 	<p>Сообщение задач и требований в I четверти.</p> <p>Строевые упражнения: перестроения и т.д.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Вис стоя. 3. Висы на канате. 4. Подвижная игра 	<p>Упражнения на внимание.</p> <p>Домашние задания</p>
2 урок и т.д.				

Распределение учебного материала в четвертном учебном плане

В первую очередь необходимо распределить намеченный материал по урокам учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности школьников, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала

по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. Лыжная подготовка планируется на зимний период занятий при наличии снежного покрова, плавание – при возможности заниматься в плавательном бассейне.

При этом, планируя содержание учебных четвертей следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата школьников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

5. План-конспект урока

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а так же дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним матери-

ал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

1. Выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения.
2. Определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования.
3. Определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке.
4. Определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это компонуется в определенной форме план-конспекта. Ученными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов. Рассмотрим один из них:

План-конспект
урока физической культуры № ____ для учащихся ____ класса

Задачи урока:

1. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения).
2. Образовательные: по формированию двигательных умений и навыков.
3. Оздоровительные: включая развитие двигательных качеств.
4. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические.

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь:

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Замечания по уроку
Части и продолжительной каждой части с учетом возможности варь-	Определяется на основе поставленных задач. Записываются упражнения в со-	1. Все передвижения – в метрах или минутах. 2. Общеразвивающие упражнения, эстафеты,	Эта графа заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены: 1. Методические приемы, используемые при обучении. 2. Выделены наиболее важные детали техники упражнений,	1. Заполняется после урока. 2. На основе разбора критического анализа. 3. Оценки реали-

<p>рования времени в 1–2 минуты</p>	<p>ответственности с очередностью их выполнения на уроке (начиная с начала построения), а так же действия учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений)</p>	<p>целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и т.д.) – в количестве раз исполнения. 3. Построение в количестве раз или во времени. Игры по времени. Все это определяет физическую нагрузку на уроке</p>	<p>на которые надо обратить внимание. 3. Данные указания по предупреждению типичных ошибок и т.п. Здесь же (а лучше отдельная графа): 1. Фиксируются и метод нравственного воздействия, примеры положительного воздействия на учащихся, поведение, дисциплина, проявление морали и волевых качеств. 2. Способы организации учащихся. 3. Расстановка и уборка снарядов. 4. Оценки учащихся. 5. Домашние задания (рисунки, схемы)</p>	<p>зации запланированного. В ней отмечаются: – Недостатки в организации урока. – Содержание и его реализация. – Ошибки методического характера. Все это учитывается в будущей работе</p>
-------------------------------------	--	--	---	--

Лекция 11

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп (СМГ).
2. Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ.
3. Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ.
4. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ.

Литература:

- Тимошенков В.В., Тимошенкова А.Н. Физическое воспитание студентов и учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Веды, 2001.
- Рипа М.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: ФиС, 1988.
- Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспи-

тания: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Просвещение, 1976.

- Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М.: ФиС, 1986.
- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. 2-е изд., перераб и доп. – М.: ФиС, 1989.

1. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся специальных медицинских групп (СМГ)

На основании данных медицинского осмотра о состоянии здоровья и физического развития все учащиеся распределяются на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную) для занятий физической культурой.

К основной группе относятся учащиеся без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями, но при наличии хороших показателей физического развития.

К подготовительной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для учащихся подготовительной группы необходимо учитывать индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, организуются непосредственно в учебном заведении и проводятся 3 часа в неделю по 45 минут отдельно от уроков физической культуры.

В случае невозможности проведения занятий с детьми СМГ отдельно рекомендуется привлекать таких детей к занятиям со всем классом. При этом необходимо строго индивидуально регламентировать физическую нагрузку, не предъявлять к таким учащимся общих требований, не привлекать их к выполнению контрольных и тестовых упражнений, и участию в соревнованиях. В этом случае одной из основных задач в работе учителя будет является улучшение всех показателей здоровья больных учащихся с последующим переводом их в подготовительную или основную медицинские группы.

Посещение занятий учащимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия.

Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультминуток на уроках, организацией правильного двигательного режима на переменах, занятиями в группах продленного дня, проведением массовых спортивных мероприятий.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- освоение основных двигательных навыков и качеств;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для школьников имеющих избыточный вес), пребывания на воздухе и т.п.

2. Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ

Занятия со школьниками в СМГ условно делятся на 2 периода: подготовительный, основной.

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; воспитать у учащихся потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; обучить элементарным правилам самоконтроля.

В первые 6–8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При их подборе нужно учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося. В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Соотношение дыхательных упражнений с другими упражнениями на первых 2–3 уроках – 1:1, 1:2, затем 1:3, 1:4. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыха-

ние. Поэтому на первых уроках необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном и спокойном темпе. В I четверти 50% всех упражнений проводятся в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3–4 раза, потом 6–8 раз.

В течение I четверти изучаются индивидуальные особенности каждого ученика, его физическая подготовленность, бытовые условия, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку урока физической культуры.

Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу. Его задачи: освоение основных двигательных умений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ, повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метание малых мячей в цель и на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 50 м, прыжки в длину с места; элементы художественной и спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии; подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Уроки рекомендуется проводить на стыке смен или на пятом-шестом уроках при односменных занятиях в школе.

Не следует проводить сдвоенные уроки, в том числе и по лыжной подготовке.

3. Методика и особенности занятий по физическому воспитанию в СМГ

Схема построения уроков СМГ в принципе не отличается от обычных занятий физкультурой, но имеет ряд принципиальных особенностей.

Вводная часть (15–20 минут) включает в себя общеразвивающие упражнения, которые целесообразно проводить в медленном и среднем темпе, обязательно чередуя с дыхательными упражнениями. Нагрузка должна повышаться очень осторожно и постепенно, на основе гибкого и

рационального применения средств и упражнений, обеспечивающих подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В вводную часть должны войти такие элементы, как построение, опрос о самочувствии, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, бег в медленном темпе, упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (15–20 минут) школьники овладевают основными двигательными навыками, получают оптимальную физическую нагрузку и оптимальное напряжение. Решаются задачи общего развития мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, формирования правильной осанки, совершенствования общей координации движений, овладения двигательными навыками, воспитания волевых качеств. Средствами являются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на повышение уровня общего физического развития и активного отдыха занимающихся. Круг этих средств должен быть широк и разнообразен.

Большое значение при этом приобретает подбор и чередование упражнений, дозировка нагрузки, организация санитарно-гигиенических условий, использование естественных сил природы.

Упражнения для общего развития мышечной системы, гибкости и силы могут занимать различное место в зависимости от типа урока и его задач.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учащихся движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Как показывает практика, надо чередовать упражнения, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления, а это очень важно, между выполнением различных упражнений рекомендуется применение упражнений на расслабление. В заключительной части урока (5–10 минут) необходимо создать условия для того, чтобы восстановить силы, устранить утомление и подвести итоги занятия. В этой части рекомендуется применять простые упражнения для отдельных частей тела, различные виды ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление мышц,

дыхательные, упражнения на формирование правильной осанки и обязательно отдых сидя. В конце урока определяется частота пульса занимающихся, подводятся итоги, дается задание на дом.

При определении структуры конкретного урока учителю надо стремиться к его целостности, особо обеспечивая органичную связь всех трех его частей.

Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, на школьных площадках, стадионе. При этом должно строго соблюдаться соответствие спортивной формы погоде для предупреждения переохлаждения или перегревания. В прохладную погоду подготовительную и заключительную часть урока можно проводить в помещении.

4. Дифференцированный подход в работе с учащимися в СМГ

Ведущий принцип в работе с учащимися СМГ – дифференцированный подход, дозирование нагрузки с учетом индивидуальных особенностей. Этот принцип можно успешно реализовать на практике, соблюдая следующие условия:

- построение на занятии не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее;

- при проведении эстафет более подготовленные школьники стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав 2 повторения, менее подготовленные – одно;

- при проведении игр слабоподготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;

- в 1 четверти рекомендуется 5–7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются врачом в зависимости от диагноза заболевания.

Для детей, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.), противопоказаны упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, натуживанием, с резким ускорением темпа, со статическим напряжением. Им рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц, в исходных положениях лежа, сидя, стоя: ходьба; дозированный бег в медленном темпе (от 20 с в конце первой четверти первого года обучения до 2–3 минут в конце 2-го года обучения).

Школьникам с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание, необходимо больше внимания уделять дыхательным упражнениям, которые способствуют тренировке полного дыхания, особенно удлиненному выдоху. Удлинению фазы выдоха помогают упражнения, выполняемые на

выдохе через рот с одновременным произношением гласных звуков а, у, е, и, о, э, и согласных р, м, ш, щ, з, с или их сочетаний. Эти упражнения надо рекомендовать для выполнения по 3–5 раз в день; дозировка для одного упражнения 2–3 раза, количество упражнений – 3–4. Целесообразны занятия плаванием, лыжами.

В занятиях с учащимися, имеющими заболевания почек (нефрит, пиелонефрит) значительно снижается физическая нагрузка, исключаются прыжки, не допускается переохлаждение тела. При проведении общеобразовательных упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота.

Для школьников с нарушением нервной системы ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии), ограничивается время игр и т.д.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Лекция 12

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2. Построение и основы методики ППФП.
3. Средства ППФП.
4. Формы организации занятий по ППФП.

Литература:

- Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – М.: Высшая школа, 1978.
- Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: Высшая школа, 1991.
- Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка. – Брест: БГТУ, 2005.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2005.
- Физическое воспитание студентов и учащихся: Учеб. пособие Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.

- Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

1. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Термин «прикладность» подчеркивает сугубо утилитарную профилированность части физической культуры применительно к основной в жизни индивида и общества деятельности – к профессиональному труду.

Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями труда.

Многочисленные научные данные показывают, что ППФП существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и сокращение сроков овладения трудовыми навыками, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, что тем самым увеличивает надежность человеческого звена в системе «человек-машина». ППФП также повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, способствует профессиональному долголетию кадрового состава работников.

Все сказанное свидетельствует о том, что в ППФП наиболее конкретно воплощается в один из важнейших принципов педагогической системы – принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Каждая профессия предъявляет к человеку специфические требования и часто очень высокие к его физическим и психическим качествам, прикладным навыкам. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке молодежи к труду, сочетания общей физической подготовки со специализированной – профессионально-прикладной физической подготовкой.

ППФП призвана адаптировать, готовить человека не вообще к труду, а к избранному виду трудовой деятельности. Поэтому ее задачи

можно назвать специфическими и направленность их определяется требованиями конкретной профессии.

Вместе с тем необходимо подчеркнуть, что в процессе ППФП обеспечивается, наряду со специфическим тренировочным эффектом, в известной степени и генерализованный эффект. Параллельно происходит общее укрепление организма и здоровья человека, повышается уровень его всестороннего физического развития.

Всестороннее воспитание физических способностей и систематическое обогащение фонда двигательных умений и навыков гарантируют общие предпосылки продуктивности любой деятельности, в том числе и профессиональной.

Задачи ППФП обобщенно можно сформулировать следующим образом:

- направленное развитие физических способностей, специфических для избранной профессиональной деятельности;
- воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, качеств внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия и др.);
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков (связанных с особыми внешними условиями будущей трудовой деятельности, в том числе сенсорных навыков);
- повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия, высокая и низкая, температура и перепады температуры окружающей среды, нахождение на большой высоте, укачивание, действие токсических веществ и др.);
- сообщение специальных знаний для успешного освоения обучаемыми практического раздела ППФП и применения приобретенных умений, навыков и качеств в трудовой деятельности.

Перечисленные педагогические задачи должны быть конкретизированы с учетом особенностей изучаемой профессии. Не все из указанных задач ППФП будут также предусматриваться, ибо это определяется конкретной спецификой профессии. Выполнение задач должно обеспечивать необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности.

Большой спектр решаемых задач ППФП, ее большое значение обусловило широкое применение данного вида подготовки в современном обществе.

В настоящее время ППФП осуществляется в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания в профессионально-технических училищах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также в системе научной организации труда в период основной трудовой деятельности.

2. Построение и основы методики ППФП

ППФП, как и специальная, строится на основе и в единстве с общей физической подготовкой. Содержание ОФП и частично ППФП в учебных заведениях определено государственными программами по физическому воспитанию.

В настоящее время выделяют ряд основных показателей, которые являются наиболее информативными и значимыми для построения конкретных методик и технологий ППФП. К ним относят:

- типичные трудовые действия, операции;
- типичные ошибки;
- основные и вспомогательные рабочие движения, рабочая поза;
- двигательная активность, физическая нагрузка и ее направленность;
- характер психической и психофизической нагрузки;
- климатические, метеорологические и санитарно-гигиенические производственные условия;
- профессиональные вредности и заболевания;
- ключевые профессионально значимые физические качества, двигательные умения и навыки;
- ключевые профессионально значимые психофизические функции;
- ключевые профессионально значимые психические качества и способности, деловые и другие личностные свойства.

Затраты времени в часах на ППФП зависят от сложности и объема профессиональных требований.

Принципиальная особенность ППФП заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно прикладных результатов для избранной профессиональной деятельности. Такая направленность находит конкретное выражение в специфическом содержании и методике ППФП.

Научное обоснование специфического содержания и методов ППФП может быть дано с позиций учения об адаптации организма человека и теории переноса тренированности.

Воздействие труда на человека вызывает в его организме определенные приспособительные изменения, т.е. адаптационные процессы носят специализированный характер. Вследствие этого требуется строго адекватный подбор средств и методов ППФП, чтобы ее влияние проходило в направлении естественного хода адаптации организма человека к конкретному виду труда. Поэтому в качестве средств ППФП надо выбрать те из них, которые дают прямой или наибольший перенос эффекта упражнений. Именно степень положительного переноса сформированных умений, навыков и развитых психических и физических качеств на трудовую деятельность определяется, в конечном счете, практическая эффективность ППФП.

Физическая подготовка, организуемая вне связи со спецификой труда, может не только не способствовать освоению профессии, но в ряде случаев и затруднять в силу отрицательного переноса формирования профессионально важных качеств и навыков. Учет этого факта имеет принципиальное значение, в частности, для обоснования необходимости специальной физической подготовки применительно к требованиям профессии.

Совершенствование физических качеств и сопряженных способностей, функций органов и систем организма, имеющих ключевое значение для той или иной профессии, обеспечивается прикладно-специализированной подготовкой, включающей средства и методы, адекватные особенностям избранной профессиональной деятельности (см. таблицу).

**Иллюстрации прямого прикладного переноса
двигательных и сопряженных умений и навыков**
(по В.П. Полянскому, 1999)

Двигательные навыки	Виды упражнений, спорта	Профессии
Действия под водой	Плавание, подводный спорт	Водолаз
Вождение автотранспорта	Авто- и мотоспорт	Водитель
Координационно-сложные действия на высоте	Альпинизм, гимнастика	Монтажник-высотник
Вращательные движения	Акробатика, прыжки на батуте	Летчик, космонавт
Оперирование с картами, схемами	Спортивное ориентирование	Штурман, инженер
Использование оружия	Стрельба, биатлон	Военнослужащий, охотник
Рукопашная схватка	Бокс, все виды борьбы	Милиционер, военнослужащий, сотрудник службы безопасности

3. Средства ППФП

Основными средствами ППФП служат физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности. Целенаправленно используемые физические упражнения (как фактор адаптации к труду) имеют значительные преимущества в сравнении с трудовыми движениями.

Подбор средств и методов ППФП практически неограничен, что позволяет применять оптимальные нагрузки, дозировать их с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и достигать большего, чем при труде, тренировочного эффекта.

Средства ППФП распределяются по группам по их направленности:

- а) развитие профессионально важных физических способностей;
- б) воспитание волевых и других психических качеств;
- в) формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- г) повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В качестве средств ППФП в практике широко применяются упражнения профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, шестах, бревне и др.) и таких массовых видов спорта, как легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др.; туризм; специальные упражнения на различных тренажерах и тренажерных устройствах, специализированные полосы препятствий и пр. Большое применение в практике ППФП средств массовых видов спорта связано с их доступностью и высокой прикладной эффективностью. При их выборе учитывается профессионально-прикладное значение вида спорта для конкретных профессий.

В полном объеме совокупность адекватных средств ППФП не ограничивается физическими упражнениями. В комплексе с ними или самостоятельно для решения исследуемых в ней задач используют естественные средовые факторы закаливания, и при необходимости специальные гигиенические и другие средства повышения условий адаптационных возможностей организма и сопротивляемости неблагоприятным воздействиям специфических условий профессиональной деятельности. Для этого используют тренировку в термокамерах и барокамерах, искусственное ультрафиолетовое облучение и аэрионизацию, специализированное питание. Кроме того, в процессе ППФП должны находить применение соответствующие ее особенностям средства интеллектуального образования, нравственного воспитания и специализированной психической подготовки, без которых не мыслится всесторонняя профессиональная подготовка.

4. Формы организации занятий по ППФП

В профтехучилищах, специальных и высших учебных заведениях преимущественно используются следующие формы:

1. Академические учебные занятия. Различают комплексные и специализированные. Специализированные уроки направлены на решение прикладных задач (обучение прикладным навыкам, совершенство-

вание их, углубленное развитие отдельных качеств и функций). Комплексные уроки могут быть двух типов:

а) включающие в свое содержание средства общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

б) включающие только средства ППФП из различных ее разделов.

По типовому признаку уроки с профессиональной направленностью делятся на вводные, контрольные, смешанные, специальные.

Вводные уроки проводятся в начале года, полугодия. Основное содержание их составляет новый материал и материал для повторения с целью восстановления утраченных во время каникул важнейших профессиональных качеств, навыков, функций.

Контрольные уроки проводятся для сдачи нормативных требований, зачетов.

Смешанные содержат две или более дидактические цели. Основное содержание уроков направлено на закрепление знаний и приобретенных учащимися новых знаний по профессионально-прикладной подготовке.

Урок физического воспитания с профессиональной направленностью состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Физические упражнения с профессиональной направленностью включаются во все части. При этом преподавателю необходимо разъяснять и подчеркивать прикладную сущность упражнений. Например, при совершенствовании прыжка в длину способом «согнув ноги» на дальность и точность указать, что это способствует укреплению мышц стопы, совершенствует координацию движений, чувство пространственной ориентировки, глазомер, т.е. тех качеств и свойств, которые имеют важное значение при освоении профессии «металлист-станочник».

2. Производственная гимнастика. Включает в себя вводную гимнастику, физкультурную паузу и физкультминуту. Может ежедневно компенсировать от 15–20% суточного объема двигательной активности.

Вводная гимнастика проводится перед началом работы и способствует улучшению жизнедеятельности организма и сокращению периода «вработывания». Она обеспечивает быстрое «вхождение» в ритм рабочего процесса. Изучение процесса вработывания показало, что этот период длится около часа, а после – выполнение комплекса сокращается вдвое. В состав комплекса входит 6–8 упражнений. Продолжительность – 5–7 минут. По своему содержанию физические упражнения должны быть сходны по структуре, темпу и ритму с профессиональными трудовыми движениями, т.к. при этом происходит усвоение повышенных скоростей физиологических процессов.

В комплекс вводной гимнастики включают упражнения общего и специального воздействия на функции, которые непосредственно участвуют в работе. С этой целью используются упражнения для мышц пле-

чевого пояса, пояса нижних конечностей, туловища, дыхательные упражнения, имеющие сходство с рабочими движениями и их темпом.

Физкультурная пауза выполняется в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха и повышения работоспособности. Число и периодичность физкультурных пауз зависит от особенностей трудового процесса, прежде всего, от его напряженности. Проводится при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультурпауз проводят через 2,5–3 часа после начала работы, а последующую – через 1,5–2 часа после обеда. Комплекс состоит из 5–7 упражнений.

Согласно закономерностям активного отдыха, часть упражнений носит подчеркнуто контрастный характер по отношению к трудовым действиям. В заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

Физкультурная минута является сокращенной формой физкультурной паузы. Продолжительность – от 1 до 3 минут. В состав входят 2–3 физических упражнения. Применение физкультурминуты позволяет расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы, устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз, независимо от других форм производственной гимнастики.

3. Спортивно-прикладные соревнования. Являются высокодейственной формой ППФП. Это связано с максимальными психофизическими нагрузками, характерными для них, возможностью совершенствования прикладных умений и навыков и проверки их в экстремальных ситуациях, приближенным к типичным условиям профессиональной деятельности. Предмет соревнований в ряде случаев могут составлять действия, характерные для того или иного вида труда (например, соревнования по видам пожарно-прикладного спорта у пожарных, по водно-моторному и парусному спорту у рулевых водного транспорта), но чаще действия, требуемые особыми внешними условиями профессиональной деятельности.

4. Утренняя гимнастика с профессионально-прикладной направленностью. Зарядка проводится ежедневно, как правило, на открытом воздухе с элементами тренировки, включая беговые упражнения на выносливость, кроссовые пробежки в конце зарядки.

В комплексы утренней гимнастики включаются как упражнения общеразвивающего характера, так и специальные – для повышения устойчивости вестибулярных реакций, увеличения подвижности в лучезапястном суставе, на координацию движений, на силу различных мышечных групп.

Элементы ППФП должны составлять не менее 30% от общего времени отводимого на зарядку с обязательным использованием элементов закаливания. Продолжительность зарядки – 15–20 минут, вклю-

чая водные процедуры и обтирание, что ежедневно компенсирует около 20% суточного объема двигательной активности.

Смену комплексов упражнений утренней гимнастики следует осуществлять не реже 1 раза в месяц.

5. Самостоятельные тренировочные занятия по заданию преподавателя. (домашние задания). Позволяют совершенствовать качества и функции, необходимые при овладении тем или иным видом труда, закреплять слабоосвоенные умения и навыки программного материала по физической культуре. С системой домашних заданий учащихся знакомят в начале учебного года. Рекомендуется выполнять их не реже двух раз в неделю со средней продолжительностью не менее 20–30 минут. В зависимости от сложности домашних заданий учащихся знакомят с ними в начале или конце урока. Если в комплексе содержатся новые упражнения, новые, трудные для выполнения, элементы, преподаватель перед началом урока должен показать и объяснить их, а наиболее трудные отработать в процессе занятий. Если же комплексы домашних заданий не содержат элементов новизны и трудности, их можно давать в конце урока. В течение одного полугодия комплексы домашних заданий меняют около трех раз. Отличительной особенностью комплексов каждого полугодия является то, что в зависимости от характера учебного материала преобладают те или иные группы упражнений.

Для повышения эффективности контроля за выполнением домашних заданий используют: наблюдения за учащимися на уроках физической культуры, индивидуальные беседы, опросы перед началом урока, фронтальные проверки (учащиеся поочередно выполняют одно упражнение из комплекса домашних заданий).

Лекция 13

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧИЛИЩАХ

1. Значение, цель, задачи физического воспитания в ПТУ.
2. Программа по физическому воспитанию для учащихся ПТУ.
3. Организация занятий по физическому воспитанию в ПТУ.
4. Требования к учету успеваемости в ПТУ.
5. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература:

- Холодов К.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001.

- Кабачков В.А. Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: Высшая школа, 1991.
- Программа по физической культуре для учащихся профтех. училищ. – М, 1999г
- Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
- Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС, 1976.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

1. Значение, цель, задачи физического воспитания в ПТУ

Физическое воспитание в профессионально-технических учебных заведениях является учебным предметом, формирующим у учащихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способности. Одновременно оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности учащихся в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, правильные межличностные отклонения, приучает соблюдать правила общественной и личной гигиены.

Учебный процесс в ПТУ характеризуется достаточно высокой умственной психофизической напряженностью учащихся. Избежать ее отрицательное последствие помогает рациональное использование физических упражнений.

Целью физического воспитания в этом типе учебных заведений является формирование физической культуры личности учащихся – органического единства гуманистического идеала физического совершенства, личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности и физкультурным и спортивным занятиям, а также активной деятельности по физическому и связанному с ним духовному совершенствованию, организацию здорового образа жизни.

В задачи физического воспитания входят:

- сформировать индивидуальный идеал физически совершенной личности;
- придать личностный смысл физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни;
- воспитать высокие нравственные качества;
- обеспечить разностороннюю и профессионально-прикладную физическую подготовленность, содействовать правильному физическому и духовному развитию учащихся в процессе обучения;

- включить учащихся в активную физкультурную деятельность, обучить необходимым для этого знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- оздоравливать учащихся, снижать их заболеваемость, уменьшать отрицательное воздействие напряженного режима обучения, повышать умственную работоспособность.
- обучать юношей допризывного и призывного возраста навыкам и умениям, необходимым в условиях армейской службы;
- выполнить нормативы комплекса защитник отечества
- повышать устойчивость организма учащихся к неблагоприятным производственным факторам, облегчая их адаптацию к условиям трудовой деятельности.

Добиться практического решения поставленных задач возможно только путем систематического использования средств физического воспитания; физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

2. Программа по физическому воспитанию для учащихся ПТУ

Программа включает в себя объяснительную записку и пять частей. В первой части изложены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Во второй – учебные требования, нормативы оценки физической подготовленности, содержание домашних заданий; рекомендации по содержанию и организации физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, изложены в третьей части; формы внеклассных занятий физической культурой – в четвертой; массовой физкультурной и спортивной работы – в пятой части.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом; в течение 10–20 минут.

Физкультурная пауза. Комплексы 6–8 упражнений, выполняемых во время учебных занятий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах. Упражнения для девушек: с обручем, скакалкой, риском, здоровьем. Элементы спортивных игр. Ритмическая, атлетическая гимнастика.

2. Учебный материал изложен во второй части. Он включает в себя базовый компонент.

К базовому компоненту относятся требования к занятиям двигательным навыкам, умением, задачи развития физических качеств и нормативы оценки физической подготовленности. Профессионально-техническое учебное заведение должно обеспечить освоение базового

компонента всеми учащимися, независимо от его типа и ведомственной принадлежности.

Вариативный компонент внесен в приложение и включает средства для развития физических качеств, материал по профессионально-прикладной физической подготовке и домашние задания. Их освоение и использование обеспечивают образовательный, оздоровительный, реабилитационный и рекреативный эффекты. Содержание вариативного компонента определяет комиссия по физическому воспитанию с учетом материально-технической базы, возможностей преподавателей, подготовленности и интересов учащихся и других факторов. Вариативный компонент должен обеспечивать высокий эмоциональный уровень занятий, иметь практическую значимость для учащихся, расширять их знания о себе, удовлетворять потребность в движении и физической нагрузке, гарантировать базовый уровень разносторонней и профессионально-прикладной физической подготовленности.

3. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В данной части обозначены принципы формирования учебных групп: А, Б, В, а также ряд других организационных моментов (объем физкультурно-двигательной активности, оценка текущей успеваемости).

4. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом.

Спортивные секции. Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебного процесса по физическому воспитанию и по тем видам, которые пользуются популярностью учащихся.

Учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и к участию в спортивных соревнованиях, в избранном виде спорта.

Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью организуются для занятий учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики и другие.

Группы формирования здорового образа жизни. Организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний организма с помощью физических упражнений, для формирования навыков здорового образа жизни с помощью физической культуры, личной жизни и быта. Занятия в группах могут организовываться в традиционной форме, а так же в форме постоянно действующего семинара, работающего по единой программе.

Группы начальной спортивной подготовки. Организуются преимущественно по видам спорта, включенных в учебный процесс по физическому воспитанию для учащихся, не успевающих освоить программу доступную большинству. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов.

5. Физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия. *Дни здоровья.* Организуются один-два раза в год. Целью Дней здоровья является привлечение учащихся к спортивным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

Массовый конкурс « Физическое совершенство» проводится в течение учебного года. На основании результатов, показанных в серии соревнований, оцененных в баллах, определяется наиболее всесторонне физически подготовленный учащийся.

Соревнования по видам спорта: по программе спартакиады учащихся профобразования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта.

Спортивные вечера и праздники с выступлением ведущих спортсменов училища, республики, аттракционами, соревнованиями по специальным программам.

3. Организация занятий по физическому воспитанию в ПТУ

Учебные занятия по физическому воспитанию в ПТУ организуются и проводятся в соответствии с учебными планами по специальностям комплексной программы и действующими нормативными документами, регламентирующими учебный процесс. Они включаются в расписание занятий учебной частью равномерно в течение недели по согласованию с руководителями физического воспитания.

Качество учебного процесса по физическому воспитанию в значительной мере зависит от правильного планирования. Основными документами планирования являются: план-график учебного процесса на весь период обучения, рабочие (календарно-тематические) планы, планы конспектов уроков.

При планировании необходимо учитывать следующие положения. На каждом уроке физического воспитания должны комплексно решаться оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Развитие физических качеств должно давать оздоровительный и разносторонний развивающий эффект. Он может быть достигнут путем последо-

вательного чередования в течение учебного года серий комплексных уроков различной преимущественной направленности. Это значит, что в каждой серии на уроках, комплексно решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания.

В содержание учебного материала при планировании должны быть включены все знания, двигательные умения и навыки перечисленные в учебных требованиях программы. В зависимости от возможностей учебного заведения обязательной является только одна из спортивных игр. При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, развитие физических качеств устанавливает преподаватель физического воспитания. При этом он учитывает возраст, техническую подготовленность учащихся, условия проведения занятий и другие факторы, которые необходимо учитывать при составлении годового и рабочего планов.

На каждом занятии необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний по тестам программы. Итоги испытаний следует анализировать, доводить до сведения учащихся, принимать меры по устранению недостатков. Теоретические сведения сообщаются учащимся в ходе уроков в виде кратковременных бесед, пояснений или в ходе лекций.

С целью повышения учебной активности учащихся целесообразно привлекать их к участию в принятии решений о направленности и содержании занятий. Для этого их следует знакомить с результатами тестирования, включать в процесс оценки уровня развития физических качеств, степени овладения спортивной техникой и определения содержания домашних заданий. Для контроля физической подготовленности в начале учебного года и в конце, после шести-девяти занятий по физическому воспитанию, проводится тестирование учащихся. Предварительный итоговый контроль проводят в форме соревнования. Учащиеся выполняют пять контрольных упражнений программы: наклон вперед в положении сидя на полу; подтягивание на перекладине (юноши); поднятие туловища за 1 минуту из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ноги на ширине плеч согнуты в коленях под прямым углом (девушки); челночный бег 4x9 м; прыжок в длину с места толчком двух ног, шестиминутный бег или бег на эквивалентную дистанцию.

Показанные в каждом упражнении результаты оцениваются в баллах с помощью нормативов программы для каждого курса и определяется уровень общей физической подготовленности учащихся. Он может быть низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования по-

зволяет оценить эффективность реализации задач физического воспитания, связанных с развитием физических качеств.

Так же необходимо отметить, что физическое воспитание должно осуществляться с учетом предстоящей профессиональной деятельностью, решать задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

4. Требования к учету успеваемости в ПТУ

Аттестация учащихся по предмету «Физическая культура» проводится на основании оценки степени усвоения программного материала. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень усвоения знаний, формирования двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств учащихся на определенном этапе обучения.

В процессе изучения программного материала каждый учащийся проходит определенные этапы обучения, где формируются его знания, двигательные и организаторские навыки, воспитываются моральные и волевые черты личности, развиваются двигательные качества. Исходя из этого оценка знаний, умений и навыков учащихся должна осуществляться на каждом уроке.

Преподаватель может оценивать текущими отметками на занятиях физического воспитания: 1) знания: а) общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физкультуры и спорта; б) теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; в) правила безопасности физкультурных занятий; г) профессионально-прикладную физическую подготовку;

2) умение и навыки. Оцениваются не только результаты, но и процесс освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка может выставляться как за законченные движения, так и за отдельные его элементы. Кроме этого, преподаватель может оценивать инструкторские и судейские навыки;

3) уровень развития физических качеств. При оценке используются не только программные требования, но и различные контрольные и тестовые упражнения;

4) домашние задания. Предусматривается оценка самостоятельного разучивания, закрепления и совершенствования упражнений или целых комплексов, выполнение упражнений тренировочного характера, а так же изучение теоретических сведений;

5) Прилежание. Включает в себя соблюдение правил безопасности занятий в спортивном зале и на открытых площадках, качество выполнения заданий, соблюдение санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и обуви, обеспечение страховки и самостраховки во время выполнения упражнений и т.п. Семестровые оценки выставляются на

основании текущих отметок за все вышеперечисленные виды деятельности учащихся. При этом ни один из указанных видов не должен преобладать над другим.

5. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Физическое воспитание для учащихся с отклонением в состоянии здоровья является обязательной дисциплиной. Оно обеспечивает общее физкультурное образование, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Для проведения занятий по физическому воспитанию учащиеся с отклонениями здоровья объединяются в специальные медицинские группы по 8–12 человек. Занятия в этих группах проводятся либо по общему, либо по специальному расписанию.

Формирование учебных групп желательно проводить с учетом пола, возраста, характера заболеваний, состояния спортивной базы. В зависимости от качества реакции больного организма на физическую нагрузку все многообразие болезней можно объединить в три группы: А, Б и В.

В группу А входят заболевания, при которых реакция больного организма на физическую нагрузку определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. К числу таких заболеваний, встречающихся у учащихся, относятся остаточные явления острого ревматического процесса (постревматический миокардиосклероз, кардиомиопатия), клапанные пороки сердца, состояния после операций на сердце и крупных сосудах, тонзилло-кардинальный синдром, склонность к повышению давления (гипертензия), вегето-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония, кардионевроз, функциональные нарушения сердечного ритма, хронические заболевания почек, ожирение, сахарный диабет (легкая форма), миопия, малокровие, хронические заболевания среднего уха и придаточных пазух носа. Специальные тренирующие нагрузки при этой группе заболеваний должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широкое использование ходьбы, дозированного бега, плавания, тренажеров, дыхательных упражнений, подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, упражнений в равновесии и на координацию.

При заболеваниях группы А, особенно при гипертонии, хронических заболеваниях почек и близорукости, с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метаний.

Группа Б объединяет заболевания, при которых выбор нагрузок ограничивается состоянием органов брюшной полости и малого таза, в частности, степенью выраженности болевого синдрома. В эту группу

входят хронические заболевания желудка (гастриты, гастронтоз, язвенная болезнь), кишечника (энтериты, колиты), желчного пузыря (холецистита, дискинезия), остаточные явления после перенесенной болезни Боткина, состояние после операции на органах брюшной полости, почечнокаменная болезнь, хронические воспалительные заболевания половых органов. Специальными упражнениями при этих заболеваниях являются упражнения на осанку, для мышц брюшного пресса, дыхательные, для мышц тазового дна.

При заболеваниях группы Б запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба с отягощением в глубоком приседе, сгибание ног в висе.

Используются с осторожностью беговые движения ногами в и.п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднятие туловища, силовые упражнения с партнером, «мост».

Группа В включает заболевания и анатомические дефекты опорно-двигательного аппарата: укорочение конечностей, деформация суставов и позвоночника и др.

При заболеваниях группы В упражнения для развития физических качеств подбираются строго индивидуально.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в форме урока физической культуры и самостоятельных занятий упражнениями, направленными на восстановление нарушенных функций. В качестве средств используются комплексы общеразвивающих и дыхательных упражнений, танцевальные упражнения, ритмопластика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, средства закаливания, самомассаж.

Лекция 14

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1. Значение, цель, задачи физического воспитания студентов.
2. Программа физического воспитания студентов.
3. Формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе.
4. Методические основы физического воспитания в вузе.
5. Основные направления работы по физическому воспитанию в вузе.
6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.

Литература:

- Белякова Р.Н., Тимошенко В.В., Тимошенко А.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры. – Мн., 2001.

- Программа физического воспитания студентов высших учебных заведений РБ. – Мн., 1992.
- Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М., 1976.
- Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

1. Значение, цель и задачи физического воспитания студентов

С каждым годом увеличивается число студентов в Республике Беларусь. В соответствии с законодательством высшая школа, решая задачи профессиональной подготовки, должна обеспечить и физическую подготовку студентов. Физическое воспитание студентов, таким образом, рассматривается как неотъемлемая, важнейшая часть общего воспитания студенчества.

Роль физического воспитания и других форм направленного использования физической культуры в вузах многогранна. Технический прогресс, стремительное развитие науки и все возрастающее количество новой информации, необходимой современному специалисту, делают учебный труд студента все более интенсивным, напряженным. Соответственно возрастает значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения в вузе. Наряду с этим средствами физической культуры обеспечивается общая и специальная физическая подготовка применительно к условиям будущей профессии.

Решая специфические задачи, физическое воспитание студенчества играет в то же время существенную роль в нравственном, волевом и эстетическом развитии, вносит значительный вклад в подготовку широкообразованных и всесторонне развитых специалистов.

Повышение роли направленного использования средств физической культуры в период обучения в вузе специалистов, в частности, тем, что рабочий режим студента характеризуется малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10–12 часов. Физические упражнения в этих условиях – основной фактор противодействия отрицательным последствиям гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятие физическими

упражнениями при этом компенсируются благодаря повышению общей работоспособности, в том числе и умственной.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Задачи физического воспитания. В процессе физического воспитания студентов решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья средствами физической культуры, формирование потребности в поддержании высокого уровня физической и умственной работоспособности, самоорганизации здорового образа жизни;
- освоение студентами теоретических знаний, спортивно-прикладных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование психомоторных способностей, обеспечивающих высокую производительность профессионально-технических действий;
- создание у студентов системного комплекса знаний, теоретических основ и практических навыков для реализации их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании на производстве, в быту, семье и рациональной организации свободного времени с творческим освоением всех ценностей физической культуры;
- создание условий для полной реализации творческих способностей студента;
- нравственное, эстетическое, духовное и физическое развитие студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

2. Программа физического воспитания студентов

Физическое воспитание в режиме учебной работы студентов регламентируется учебными планами и программами, которые разрабатываются и утверждаются Министерством образования РБ. Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений и навыков и уровень развития физических качеств.

В программе по физическому воспитанию студентов можно выделить три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел. Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их активного, творческого использования для личностного и профессионального развития, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Знания сообщаются преподавателями кафедры в виде лекций. Лекционный курс читается по следующим темам: «Физическая культура и спорт в вузах РБ», Организация и управление физического воспитания в вузах», «Здоровый образ жизни», «Врачебный контроль в системе физического воспитания», «Профессионально-прикладная физическая подготовка» и т.д.

Кроме того, студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей по формированию необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на практических и учебно-тренировочных занятиях. Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и воспитание физических качеств.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности разрабатываются зачетные требования и практические нормативы, тесты.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) прыжок в длину с места; 3) поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (женщины), поднятие ног в висе до касания перекладины (мужчины); 4) подтягивание в висе лежа (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); 5) бег на 2000 м (женщины), бег на 3000 м (мужчины); 6) бег на 30 м; 7) количество метров, пробегаемых за 12 минут.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

3. Формы организации занятий по физическому воспитанию в вузе

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. *Учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза. Выделяют теоретические и практические занятия.

Теоретические – лекции, методические практикумы, консультации, собеседования.

Практические – практикумы, консультации, зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта.

2. *Факультативные занятия*, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям, которые являются основной формой. На факультативных занятиях совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. *Физические упражнения в режиме учебного дня*: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультпаузы проводятся после первых 4-х аудиторных или практических занятий. Их продолжительность – 8–10 минут.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. *Организованные занятия студентов во внеучебное время* в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. проводятся под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. *Самостоятельные занятия* студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия*, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. К ним относятся турпоходы, спортивные праздники, дни здоровья, спартакиады, соревнования по календарю межвузовских и внутривузовских мероприятий.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повы-

сить двигательную активность студентов: улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

4. Методические основы физического воспитания в вузе

Многочисленными исследованиями установлено, что динамика умственной работоспособности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6–8 ч занятий в неделю. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70–75% упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160–170 уд./мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70–75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд./мин). Точное построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых на первой паре, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС – 110–150 уд./мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130–150 уд./мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50–60%. Основное назначение таких занятий – обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок проводится на 3–4-й паре, ЧСС не должна превышать 150–160 уд./мин. Большие нагрузки для групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физических занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятие различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют невысокие требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2-х раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60–70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для неспортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов).

В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

- понедельник: занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;
- среда: занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;
- пятница (или суббота): занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Необходимо подчеркнуть, что лишь систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

5. Основные направления работы по физическому воспитанию в вузе

В физическом воспитании студентов можно выделить следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования, а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также ее особенностей. Последнее относится, прежде всего, к тем специальностям, профессиональная деятельность в пределах которых требует специфической физической подготовленности (геологов, специалистов воздушного и водного транспорта, представителей актерских специальностей, военных профессий т.д.).

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристические походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья, физического развития и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделе-

ний для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В основном учебном отделении занимаются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные.

Занятия в основном учебном отделении характеризуются направленностью на всесторонне физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной подготовленности, а также формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Они имеют заметно выраженную комплексную направленность с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130–160 уд/мин.

Специальное учебное отделение. В отделение зачисляются по показателям врачебного осмотра студенты, имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера.

Занятия в специальном учебном отделении характеризуются оздоровительно-реабилитационной направленностью. Вместе с тем в меру возможностей студентов решаются общие задачи курса физического воспитания. В качестве основных средств используется общеподготовительная гимнастика и строго дозированная ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание. В зависимости от характера ограничений включаются волейбол, баскетбол, езда на велосипеде, туризм и другие средства.

Студенты специального отделения в расширенном объеме осваивают программный материал по использованию средств физического воспитания в оздоровительно-гигиенических аспектах, по теоретическому разделу и разделу организационной подготовки, а также приобретают знания и навыки самоконтроля.

Принимая во внимание сравнительно невысокий уровень общей физической работоспособности студентов специального учебного отделения, для них целесообразно увеличивать число занятий по курсу физического воспитания, сокращая их продолжительность. Вместе с тем необходимо особенно тщательно дозировать нагрузку в упражнениях, требующих проявления выносливости, исключать упражнения, связан-

ные с длительной задержкой дыхания, натуживанием, острой кислородной недостаточностью.

Методика регулирования нагрузок должна отличаться тщательной индивидуализацией, особо строгой соразмерностью их с функциональными возможностями организма, полным исключением моментов форсирования. Это выражается в удлинении подготовительной и заключительной частей занятия, исключении методов упражнения с жесткими интервалами отдыха, относительно невысокой моторной плотности занятий. Соревнования в этом отделе проводятся со значительными ограничениями и с установкой, главным образом, на технически верное выполнение упражнений.

Значительная часть студентов специального отделения обычно нуждается в постановке правильного дыхания и направленном воздействии на функции сердечно-сосудистой системы, для чего используются комплексы специальных дыхательных упражнений и упражнения, расширяющие аэробные возможности организма. Необходимо также уделить особое внимание восстановлению или формированию и закреплению навыка рациональной осанки.

Контингент специального отделения находится под углубленным врачебно-педагогическим контролем. Обследование состояния здоровья студентов рекомендуется проводить трижды в год (сентябре, ноябре, апреле). Важным дополнением к текущему контролю могут служить дневники ежедневного самоконтроля.

Спортивное учебное отделение. В это отделение зачисляются студенты, получившие до поступления в вуз спортивную квалификацию или достаточно хорошо подготовленные для начала спортивной специализации. Занятия в отделении направлены на достижение результатов в избранном виде спорта.

Система занятий в спортивном учебном отделении строится в соответствии с основными закономерностями процесса спортивной тренировки. При этом конкретные черты структуры и содержания подготовки спортсменов-студентов отражают особенности периодики учебного процесса (деление учебного года на семестры, сессионные и каникулярные периоды) и другие условия работы в высшей школе. Так, во многих случаях, целесообразно строить тренировочный процесс в форме полугодных или «сдвоенных» циклов, приурочивая их к учебным семестрам так, чтобы этапы тренировки с повышенными нагрузками и этапы основных соревнований не совпадали с периодами сессий, а предшествовали им или приходились на каникулярное время. Это правило необходимо стараться соблюдать и в тех случаях, когда тренировочный процесс строится в форме годовых циклов. Подготовительный период тренировки тогда нередко совмещают с первым семестром, а соревновательный – с зимними каникулами, несессионной частью второго

семестра и началом летнего академического отпуска. Учитывая, что кумуляции физических и интеллектуальных нагрузок может неблагоприятно сказываться на психической работоспособности студентов, надо на сессионное время планировать снижение напряженности тренировочных занятий. Рекомендуется, в частности, и использовать упражнения, отличающиеся умеренной интенсивностью, что позволяет, с одной стороны, избежать чрезмерной кумуляции тренировочных и академических нагрузок, а с другой – не снижать уровня физической подготовленности.

Лекция 15

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОСНОВНОЙ ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
2. Физическая культура в рамках трудового процесса.
3. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда.
4. Физическая культура в быту трудящихся.

Литература:

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990.
- Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
- Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – Мн.: Тесей, 2003.
- Холодов М.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. 2-е изд. испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

1. Значение и задачи физического воспитания в основной период трудовой деятельности

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связь физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонение в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

Внедрение физической культуры, таким образом, в научную организацию труда (НОТ) является существенной необходимостью. НОТ предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда, на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизирована в следующих специфических задачах, решаемых средствами физической культуры в процессе трудовой деятельности.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессионально-прикладной физической подготовленности и избранной трудовой деятельности.

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения этих задач зависит здоровье человека, его творческое долголетие и общественно-полезная активность. Эти задачи конкретизируются в зависимости от содержания и характера труда, особенностей производственных условий, пола, возраста трудящихся, условия физической подготовленности, состояния здоровья.

В системе НОТ выделяют три сферы целесообразного использования физической культуры: 1) в рамках трудового процесса; 2) в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок; 3) вне производства, но в связи с его требованиями.

2. Физическая культура в рамках трудового процесса

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой, которая в основном имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминуты. Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется хотя бы в основных чертах представлять динамику оперативной работоспособности в течение рабочего дня, поскольку смысл всех форм производственной гимнастики заключатся прежде всего в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих. Оперативная работоспособность человека, как показали исследования в лабораториях и на производстве, на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. В типичном случае – при достаточно высоком темпе трудовых действий, значительной направленности и продолжительности рабочего дня – показатели ее вначале возрастают, затем стабилизируются и в конце снижаются. При этом чередуется три периода (или фазы): период вработывания (примерно первые 0,5–1 ч работы), когда на основе «настраивания» регуляторных процессов и активизации функций организма увеличиваются внешние показатели работоспособности, растет производительность труда.

Период стабилизации, когда наблюдается устойчиво высокие показатели работоспособности.

Период относительного и прогрессирующего снижения оперативной работоспособности (период утомления), когда производительность труда уменьшается. Представленная динамика оперативной работоспособности в различных условиях трудового процесса видоизменена. Нередко на фоне утомления (перед обеденным перерывом и в конце рабочего дня) показатели труда временно повышаются. Это явление получило название «конечного порыва» оно возникает в силу мобилизации работающих систем, как своеобразная условно – рефлекторная реакция на момент окончания работы.

Также динамика работоспособности зависит от характера производственной деятельности, психической нагрузки, гигиенических условий и т.п.

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого вработывания (содержание см. Лекция №2). Физкультурная пауза – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного адаптивного отдыха.

Физкультминуты – представляют собой кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 мин, когда выполняются 2–3 физических упражнения.

3. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда

Из предыдущего видно, что непосредственно в процессе труда существуют довольно жесткие ограничения для использования всего многообразия факторов физической культуры. Гораздо большие возможности в этом отношении имеются в дорабочее, послерабочее время и во время обеденного перерыва, если он достаточно продолжителен.

Ряд факторов физической культуры, которые могут быть применены в дорабочее время с пользой для труда и здоровья трудящихся, пока не получили широкого распространения, если не считать вводной гимнастики. Это объясняется неразработанностью методики производственной физической культуры. В принципе ясно, что целесообразно разработанные комплексы общеподготовительных и специально подготовительных упражнений, более содержательные, чем вводная гимнастика, выполняемые до начала работы могут повысить эффективность физической культуры в системе НОТ.

То же самое можно отнести к использованию факторов физической культуры во время обеденного перерыва. При его значительной продолжительности (около часа) и хорошо организованном обеде, занимающем не более половины этого времени, с большой пользой может быть применен ряд физических упражнений, направленных на активизацию восстановительных процессов и общую оптимизацию состояния организма. С этой целью применяются прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон) и ближе к концу перерыва – гимнастические упражнения общего и специализированного воздействия. Используются все шире компоненты физической культуры с восстанавливающей, корригирующей общеобразовательной направленности в послерабочее время.

В целях ускорения послерабочего восстановления применяют физические упражнения общего и специализированного воздействия.

4. Физическая культура в быту трудящихся

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся:

- базово-продолжающая физическая культура;
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

Базово-продолжающая физическая культура. Направленность данной формы заключается в том, чтобы продлить ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания в период обучения. Она используется на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей практически здоровыми людьми. Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

Секции ОФП создаются для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонность к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в кол-ве 20–25 человек в одной группе. Занятия проводятся – 3 раза в неделю в среднем по 1,5–2 часа. Главная задача в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и работоспособность. Средствами являются разнообразные физические упражнения из легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.д. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технический. Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Соблюдается трехступенчатое построение занятий.

Самостоятельные занятия. Они решают ряд задач – от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средства – оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, колланетика, стретчинг и др. Количество занятий в неделю от 3 до 7. Недельный объем от 2 до 10 часов.

Занятия с периодичностью 3-х раз в неделю не оказывают заметного положительного влияния на состояние организма.

Гигиеническая и рекреативная физическая культура. Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня – занятия различными видами, такими, как туристические походы, водный туризм, лыжные прогулки и т.д.

Утренняя гимнастика является самой массовой формой занятий физическими упражнениями в быту различных контингентов трудящихся. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельностному.

Рекреативная форма физической культуры используется в выходные и праздничные дни с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья, организации культурно-развлекательного досуга. Наиболее массовыми видами физической рекреации являются туризм, спортивные игры, купание, рыбная ловля, поход в лес за грибами.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Термин «реабилитация» по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности на которую он способен в рамках существующего заболевания.

Оздоровительно-реабилитационное направление представлено следующими основными формами: 1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.; 2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.; 3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК осуществляется, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 человек. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодозировуемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений.

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45–90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока – 40–45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60 %.

В методике поведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузки считаются доступной, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеобразовательно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер.

Например, при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические формы физические упражнения аэробного характера.

Базовый спорт является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20–30 лет организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30–40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.

Лекция 16

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
2. Характерные средства.
3. Формы организации занятий.
4. Методические основы занятий.

Литература:

- Вилькин Я.Р., Кановец Т.М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура. – Мн.: Тесей, 2003.

- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
- Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
- Юшкевич Т.П. Оздоровительный бег. – Мн.: Полымя, 1985.

1. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75–90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждающих процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов. Снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми.

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно-суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивными в связи с замедлением окислительных про-

цессов. Возрастное нарушение окислительно-восстановительных процессов может быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них – ожирение. Вес тела к 50 годам, как правило, увеличивается, а в старшем возрасте уменьшается. С возрастом ухудшается и теплорегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро.

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Однако при прочих равных условиях такая возможность определяется уровнем предварительной физической подготовленности и систематичностью текущих занятий физическими упражнениями. Целенаправленное использование средств физической культуры позволяет не только приостановить возрастную инволюцию физических качеств, но и намного продлить поступательное развитие отдельных двигательных способностей. Так, у спортсменов нередко наблюдается прогресс в силовых упражнениях до 45 лет и позже.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Частные и дополнительные задачи определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

2. Характерные средства

В пожилом и старшем возрасте используются многие из средств физического воспитания, применяемые в зрелом возрасте. Однако

предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте относится гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Специальные комплексы гимнастических упражнений, методически разработанные для людей этого возраста, позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых качеств и гибкости, восстанавливать совершенные формы координации движений, поддерживать нормальную осанку. Существенно при этом, что гимнастические упражнения без снарядов, с предметами, специальными устройствами и на снарядах могут быть точно дозированы как по направленности, так и по степени нагрузки.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера, соответственно регламентированные по интенсивности и продолжительности нагрузки. Применяются также такие игры, как теннис, бадминтон, городки.

В этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика, которая имеет три основных назначения:

1. Улучшить дыхания во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее действие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься спортивными упражнениями, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Стремление к «спортивному долголетию» не должно приходить в противоречие с интересами сохранения здоровья. Поэтому соревнования оправданы лишь при условии особенно тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, в которых с полной уверенностью можно гарантировать оздоровительный эффект, либо которые не относятся к высокоинтенсивным видам двигательной деятельности (стрелковый спорт, выездка в конном спорте и т.д.).

В целом удельный вес двигательной активности в режиме жизни людей пожилого и старшего возраста может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрасти, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. С уходом на пенсию существенно увеличивается время досуга, которое целесообразно отдавать ежедневным занятиям физическими упражнениями, активному туризму и другим формам физической культуры. Увеличивается также возможность использования оздоравливающих факторов природной среды, соблюдения адекватного особенностям режима занятий, отдыха, сна, питания и других специальных гигиенических условий.

3. Формы организации занятий

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется в различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристические походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2–3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов, преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не должна превышать 45 минут, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60–75 минут. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика, аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т.д.), различные игры по упрощенным правилам, спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований.

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.

4. Методические основы занятий

Для большинства занятий в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся круглогодично на протяжении многих лет с частичным изменением средств, в зависимости от возраста и других условий. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала, подлежащего освоению, уменьшается. Начальный период занятий продолжается 3–6 месяцев. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционировавших, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулированию нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. В пределах отдельных занятий и периодов может выдерживаться тенденция возрастания нагрузок, но с подчеркнутой постепенностью и главным образом в отношении их объема. Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела (кувырки, перевороты, висы вниз головой и т.п.).

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся: упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.), упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц, упражнения на «осанку» и дыхательные упражнения.

Постоянное внимание важно уделять и упражнениям, препятствующим старческим изменениям в области позвоночного столба (старческий кифоз). Систематические упражнения в растягивании здесь не противопоказаны, если они применяются с разумной осторожностью (достаточно продолжительное предварительное разогревание, постепенное увеличение амплитуды движений).

Возрастным особенностям людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют, как уже отмечалось, нагрузки умеренной интенсивности. Специальная тренировка в упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (например, в беге на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления.

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется, исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4–6 км/час (на первом этапе) до 6–7 км/час. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70–100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения функционального характера либо начальные формы заболеваний – 60–80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья – 30–60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5–3 км и постепенно удлиняя путь до 5–8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируется по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов. Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных – до 30–50 км. Средняя скорость передвижения – 4–5 км в час.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку, как уже отмечалось, с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По тем же причинам после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части занятия. Моторная плотность варьируется в широких пределах. Наиболее значительной она может быть в занятиях, включающих продолжительные занятия циклического характера. Менее значительной – в занятиях комплексного характера. Как уже говорилось, с увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность поэтапно снижается.

Физические нагрузки волнообразного характера оказывают значительное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи имеет важное значение самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Применяются объективные и субъективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят: самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением, измерение массы тела, показателей уровня развития физических качеств.