

В.Г. Шпак

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Учебно-методическое пособие
для студентов специальности 1-01 02 01
«Начальное образование»
со специализациями*

2009

УДК 373.3.016:796(075)
ББК 74.267.5я73
Ш83

Автор: декан факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова»,
кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**

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 ГУО «Средняя школа № 4 г. Витебска»
Б.Г. Гончаров

В учебно-методическом пособии изложены теоретические сведения в области физического воспитания, методика проведения уроков физической культуры в младших классах, методика проведения массовой физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками, а также организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах. Предлагаемый материал соответствует требованиям образовательного стандарта и базовой учебной программы для специальности 1-01 02 01 «Начальное образование» со специализациями.

Данное издание предназначено для студентов, аспирантов, преподавателей.

УДК 373.3.016:796(075)
ББК 74.267.5я73

© Шпак В.Г., 2009
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина	6
Система физического воспитания в Республике Беларусь	16
Принципы обучения	23
Средства физического воспитания	30
Методы обучения	37
Двигательные умения и навыки	45
Физические качества человека и особенности их развития у младших школьников	53
Обучение основам гимнастики: методика обучения строевым упражнениям, обучение общеразвивающим упражнениям	60
Обучение прикладным упражнениям: ходьбе, бегу, в равновесии, висам, танцевальным упражнениям	74
Методика обучения акробатическим упражнениям в I–IV классах	82
Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: метанию, прыжкам	94
Основы методики проведения подвижных игр	107
Плавание	117
Методика обучения передвижению на лыжах	135
Формы организации физического воспитания в младших классах	151
Планирование процесса физического воспитания	163
Физическое воспитание детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	175
Литература	181

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для всестороннего развития человека важное значение имеет физическое воспитание. Особую актуальность занятия физической культурой и спортом приобретают в настоящее время, когда мы пожинаем плоды научно-технического прогресса, приведшего к таким явлениям, как гипокинезия и гиподинамия, отрицательно повлиявшим на состояние здоровья нынешнего поколения.

Физическое воспитание детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и школы, при этом ведущая роль принадлежит школе, т.к. именно в школе закладываются основы физического воспитания детей.

Уроки физической культуры в начальных классах проводятся учителями соответствующих классов, которые должны иметь достаточно знаний, умений и навыков в области физического воспитания детей и методики проведения занятий.

С этой целью в учебный план учреждений, обеспечивающих получение высшего специального образования для специальности 1-01 02 01 «Начальное образование», включен предмет «Методика преподавания физической культуры», который вооружает студентов знаниями, умениями, навыками, необходимыми для работы в начальной школе, а также для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с данным контингентом детей.

Программа курса состоит из двух разделов: «Теоретические основы физического воспитания» и «Методика преподавания физической культуры».

В первой части охватываются основополагающие темы, раскрывающие понятийный аппарат, средства и методы обучения, двигательный навык, физические качества человека.

Во второй части раскрывается методика физического воспитания детей младшего школьного возраста.

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, вырабатываются навыки изучения и анализа рекомендованной литературы, составления методической документации.

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

Дальнейшая работа по закреплению пройденного материала и формированию у учащихся педагогических умений и навыков осуществляется в процессе педагогической практики в школе. Настоящее учебно-методическое пособие предназначено для студентов вуза, готовящихся стать учителями начальных классов и обучать учеников по всем предметам учебного плана, в том числе и физической культуре.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Предмет изучения и преподавания

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

Каждая область знаний как конкретная 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 (например, 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, школьников различного возраста и т.д.

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, методика преподавания физической культуры в младших, средних, старших классах 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 физиче-

ского воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все вышесказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – «Теория и методика физического воспитания» (ТМФВ).

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

Ведущие понятия теории и методики физического воспитания

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, т.е. физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им в целях 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.

Физическая культура личности – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Оздоровительная физическая культура – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Адаптивная физическая культура – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных или ослабленных физических функций и способностей.

Рекреативная физическая культура – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Физическое воспитание – 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 умений и 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 – 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* (например, физическая подготовка космонавта, медицинского работника, гимнаста).

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

Физическую подготовку как процесс 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 в теории и методике физического воспитания используются и другие, знание которых необходимо для дальнейшей работы.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях:

– первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (например, физическое развитие школьника – низкое);

– второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (например, занятия спортом могут существенно изменить показатели физического развития).

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

Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания

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 методику физического воспитания к разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и эпох;
- результаты исследований как в области ТМФВ, так и в смежных областях знаний;
- постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошли несколько *этапов*.

Первый – 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 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 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). Например, система физической подготовки Древней Греции, которая объединяла воедино определенные средства, а также методы обучения, методы 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. Он охватывает период от эпохи Возрождения (XII–XVI вв.) до конца XIX века. Развитие науки о человеке, его воспитании и обучении, 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, 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 методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране, охватывающий 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, особенно после проведения первых Олимпийских игр в Афинах (1896). 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 и методики 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 ре-

шаются 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.

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 сам процесс физического воспитания (как его различные стороны, так и в общем виде) и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

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

– 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.

Методы исследования в теории и методике физического воспитания

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

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).

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 изучаемых научных проблем.

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.

Педагогическое наблюдение имеет отличительные черты:

- четко обозначен предмет наблюдения;
- применение определенной системы фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого на выполнение тех или иных действий во время занятий);
- *пульсометрия* (определение физиологической кривой 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).

Экспериментальные методы

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



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 исследованиях по физическому воспитанию используются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену, факторный анализ, t-критерий Стьюдента и др.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Физическое воспитание как социальная система

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

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

Такая социальная организация носит название *системы*.

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

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

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, 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, физи-

ческие силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, местами для занятий, финансирование и т.д.).

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

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни. Ей присущ конкретно-исторический характер. Именно поэтому система физического воспитания 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.

Принципы системы физического воспитания

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

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

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

Принцип всестороннего развития личности

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований:

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

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

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

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

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований:

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

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

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

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

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 оказыва-

ет косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через человека – субъекта производственных отношений.

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, различных обществ, спонсорскую 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 Республики Беларусь, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание, например программы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях, школах, ПТУ и ссузах, вузах и т.д.

Методические основы

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а также 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.

Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, дошкольных образовательных учреждениях, 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.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лица обоего пола в возрасте от 7 до 55–60 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 вначале возрастают в каждой очередной ступени, а затем снижаются.

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.

Единая спортивная классификация Республики Беларусь 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, расстоянии и т.п.);

– 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.).

Положением о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсмена повышать свою теоретическую и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преимущество 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 образования (дошкольные учреждения образования, 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);
- управления по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства (профсоюзы, оборонные организации (ДОСААФ), спортивные клубы, добровольные спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.) направлена на массовый охват физическим воспитанием на общественных началах всех возрастных слоев населения.

Основные направления системы физического воспитания

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

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 Республики Беларусь, в группах здоровья и др.

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 летчика, монтажника-высотника, педагога 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 с профессиональной направленностью осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

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. составляет 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.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Принцип (от лат. слова *principium* – основа, первоначало) – руководящая идея, основное правило, основное требование к деятельности и поведению, вытекающее из установленных наукой закономерностей.

Принципами педагогического процесса называют определенную систему исходных, основных требований к обучению и воспитанию, выполнение которых обеспечивает необходимую эффективность решения задач всестороннего, гармонического развития личности.

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях (или диалектических принципах обучения).

К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы. Однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются определенными средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности и последовательности (доступности);
- индивидуализации;
- постепенности.

Принцип сознательности и активности

Понимание ребенком (человеком) сути поставленной перед ним задачи и его заинтересованность в ее решении ускоряют ход обучения. Эта закономерность и лежит в основе принципа сознательности и активности.

Под *активизацией* понимают мобилизацию педагогом интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил занимающихся, направленных на достижение задач обучения и воспитания.

Сознательность предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие следует выполнять физические упражнения? Как надо выполнять физические упражнения? и т.п. Ответы на подобные вопросы дети смогут получить лишь при соответствующей организации учебного процесса.

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях.

- Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Педагог призван раскрыть детям подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития и укрепления здоровья.

Принцип сознательности и активности предусматривает далее необходимость довести до сознания детей конкретный смысл выполняемых заданий. Педагог должен довести до сознания детей не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения.

Степень осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности детей. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем дети все более глубоко познают существо дела.

Однако, с каким бы контингентом ни велась работа, педагог должен обращаться, прежде всего, к сознанию воспитанников, а не рассматривать их лишь как исполнителей своих распоряжений.

– Стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий.

В процессе освоения упражнений, предусмотренных типовой программой, воспитатель (педагог) стремится сформировать стойкие навыки с присущей для них автоматизацией деятельности. Но для этого следует не механически повторять изучаемое, а всемерно стремиться к мобилизации сознания. В противном случае приобретенные навыки будут непригодны для использования в жизни, где ребенок встречается с разнообразными, часто непредвиденными ситуациями.

На современном этапе наиболее рациональными методическими приемами, способствующими стимулированию сознательного контроля своих действий при обучении, являются следующие:

а) обучение без предварительного показа (в старших группах) по словесному описанию;

б) применение специальных тренажеров, способствующих восприятию правильного темпа и ритма двигательных действий (светолидер);

в) использование приемов идеомоторной тренировки (проговаривания);

г) самооценка и взаимооценка качества выполненного упражнения, коллективное определение ошибок, допущенных при выполнении упражнения;

д) применение срочной объективной информации о качестве выполнения полученных заданий (например, световой или звуковой сигнал при попадании в цель при метаниях);

е) музыкальное сопровождение, которое способствует лучшему пониманию сути физических упражнений (например, быстрая музыка при беге; громкая, акцентированная – при ходьбе выпадами и т.д.).

– Воспитывать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это условие является обязательным для решения задач внедрения физической культуры в быт.

Основными приемами, способствующими воспитанию творческого отношения к занятиям физической культурой, являются:

а) использование взаимообучения. Оно воспитывает чувство соперничества успехов и неудач товарища, повышает ответственность детей в процессе физического воспитания;

б) привлечение детей к выполнению ими функций капитанов команд и других ролей. Это воспитывает у них инициативность, самостоятельность и творческое отношение к процессу физического воспитания;

в) эмоциональность занятий. Достигается получением каждым ребенком повышенной нагрузки и решением им поставленных задач.

Принцип наглядности

Обучение начинается с создания определенного представления об изучаемом упражнении. При этом создание представления должно базироваться на его зрительном, слуховом, тактильном и мышечном восприятии. Наглядность обеспечивается не только посредством видения, но и мобилизацией других рецепторов.

В практике работы различают прямую и косвенную наглядность.

К *прямой* наглядности относятся: *показ* упражнения воспитателем, наиболее подготовленным ребенком, *образное описание* упражнения.

Показ упражнения воспитателем – наиболее распространенный способ наглядности. К нему предъявляют следующие требования.

– Показ должен служить точным образцом того, что должен воспроизвести ребенок.

– При каждом показе необходимо акцентировать внимание детей на определенных частях упражнения, его деталях.

– Для создания наилучшего представления упражнение следует показывать из наиболее подходящих зон обзора (например, для одних – зеркально, для других – сбоку и т.д.).

– Показ упражнения следует комментировать, сопровождать вопросами, способными активизировать восприятие.

Суть образного описания упражнения состоит в том, что воспитатель на базе двигательного опыта создает яркий и реальный образ движения, подлежащего изучению (прыгать, как зайчик, округлить спинку, как кошка, и др.).

Сущность *косвенной* наглядности состоит в том, что реальное изображение упражнений передается посредством других форм (иллюстрации, зарисовки, таблицы и т.д.).

Принцип систематичности и последовательности

Данный принцип является непременным условием создания высокого эффекта обучения двигательным действиям. Во время обучения необходимо добиваться как бы слияния двух процессов – повторения старого материала и разучивания нового. Данное слияние (читай, систематичность) обеспечивается тем, что вновь разученное двигательное действие базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего двигательного действия (например обучение перекатам на спине в группировке, а затем – обучение кувырку и др.).

Качество усвоения учебного материала, время его прохождения зависят от последовательности (преемственности) обучения. Реализация последовательности достигается через обязательное выполнение дидактических правил:

- от освоенного к неосвоенному,
- от легкого к трудному,
- от простого к сложному,
- от известного к неизвестному.

В практике физического воспитания систематичность и последовательность выражаются при планировании программного материала на отдельное занятие, цикл занятий (неделя, месяц), учебный год. На каждую тему следует отводить столько времени, сколько требуется, чтобы двигательное действие было освоено всеми детьми. Только после этого можно переходить к последующему.

Принцип индивидуализации

Под *индивидуализацией* подразумевается такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и, тем самым, создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации заданий и способов их решения (т.е. средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников.

Эти закономерности, определяя содержание принципа индивидуализации, позволяют сформулировать три правила:

- в индивидуальных особенностях ребенка следует видеть перспективу их развития;
- опираясь на сильные стороны ребенка, преодолевать слабые;
- любая индивидуализация должна строиться на общих закономерностях обучения.

Принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются:

- в неодинаковом уровне здоровья детей (разделение на медицинские группы);
- в различном уровне физической подготовленности;
- в неодинаковом биологическом возрасте детей в пределах одной группы при условии обучения по одной программе;
- в различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках;
- в неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (быстрота освоения);
- в различной физической работоспособности детей;
- в разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению;
- в неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном).

Необходимость учета перечисленных индивидуальных различий детей связана с рядом трудностей в организации учебно-воспитательного процесса. По способу преодоления этих трудностей индивидуализация обучения может осуществляться двумя путями: *типовой* индивидуализацией и *персональной*.

Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками: возраст, пол, уровень здоровья и физической подготовленности. Подобная индивидуализация – это самое грубое приближение к учету возможностей детей, это необходимость, рожденная потребностями группового обучения.

Персональная индивидуализация обучения предусматривает учет тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но чрезвычайно многообразны и трудно поддаются определению в процессе практической работы.

В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается детьми различными методами, с различным распределением нагрузок и отдыха и т.п.

Сложность персональной индивидуализации возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся у одного педагога детей.

Основное правило сочетания путей индивидуализации предусматривает опору на четкую типовую индивидуализацию с установкой на более широкую персональную, что кратко выражается формулой: «персональная индивидуализация внутри типовой».

Принцип постепенности

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирувания педагогических требований (именно поэтому его иногда называют или принципом прогрессирувания, или принципом динамичности).

Принцип вытекает из закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей ребенка.

Реализация принципа осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям:

- усложнение изучаемых действий;
- расширение состава изучаемых действий.

Прогрессирувание требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют возрастным и половым индивидуальным способностям.

Непременными условиями являются также последовательность (т.е. преемственность и взаимосвязь упражнений), регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Необходимо подчеркнуть значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств.

Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. Отступление от этого условия приводит к ряду отрицательных последствий. Недостаточно закрепленные навыки легко разрушаются под воздействием повышенных нагрузок, а также под влиянием интерференции (отрицательного переноса), которая часто возникает при переходе к новым формам упражнений.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое упражнение (понятие)

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

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

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

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

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

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

Физические упражнения имеют характерные признаки:

1. Физическим упражнением выполняется 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, позволяют наиболее эффективно воздействовать на организм человека, с другой – 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.

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 структурных свойств организма (мускулатура, физиологические показатели и др.). Явление *суперкомпенсации* (сверхвосстановления) в спортивной практике служит тому наглядным подтверждением.

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 отличается 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.

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 ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.). Среди этих способов существуют, 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. Различают основу техники движений, 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).

Характеристики движений

Пространственные характеристики

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

Необходимость выделения при выполнении 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.).

В 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 внешним ориентирам (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 – мелкими.

Временные характеристики

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

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

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

Пространственно-временные характеристики

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

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

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

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

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

Динамические характеристики

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

К внутренним силам относятся:

- 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.

Обязательными условиями 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, 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.

Педагогические классификации физических упражнений

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.

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 (плавание 800 м и более, бег свыше 1500 м);

- 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).

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.

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.

Классификация физических упражнений *по видам спорта*.

Настоящая классификация представлена в государственном документе «Единая спортивная классификация Республики Беларусь».

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 к мышечным движениям»).

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.

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:

– как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений;

– 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.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Понятие метод, его назначение и использование

Греч. *methods* – 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.

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.

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 метода поставленной задаче обучения. Здесь, прежде всего, следует учитывать конкретность задач, поскольку только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом 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 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.

Классификация методов обучения

В настоящее время в науке 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 целостный, системный подход.

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, в виде контрольных испытаний и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

Беседа – помогает узнать мысли и соображения учащихся, повышает активность, позволяет 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 образовательные и воспитательные задачи.

Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой; они относятся к числу основных приемов косвенного управления; указания выступают часто в виде инструкций.

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

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

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

Наглядные методы обучения

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

Ввиду сильно развитой способности к подражанию особенно важна наглядность при обучении детей.

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

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

Методы наглядности подразделяются на методы:

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

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

- готовность ребенка к подражанию, 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 в следующих случаях можно использовать учеников:

- педагог по состоянию здоровья не может продемонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки;
- снять страх у занимающихся перед выполняемым действием;
- показать существенные ошибки;
- когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно (например, стоя к учащимся спиной).

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:

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

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

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

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

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:

– 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);

– методы, главным образом, способствующие *развитию двигательных качеств*.

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

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

Практические методы в процессе разучивания движений

Метод целостного разучивания упражнения применяется:

– если действие является простым для исполнения;

– когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры;

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

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

Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

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

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывают 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

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:

- метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный);
- метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод);
- комбинированные методы – повторно-переменный;
- метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный).

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 для проявления инициативы, находчивости, творчества 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 ме-

тодами соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

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

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Определение понятия «навык». Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1-й – когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

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

2-й – 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 автоматизированно выполнять частные действия данной деятельности.

Выделяют следующие разновидности навыков:

– умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов);

– волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций;

– 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:

– сформированные и несформированные;

– молодые и старые;

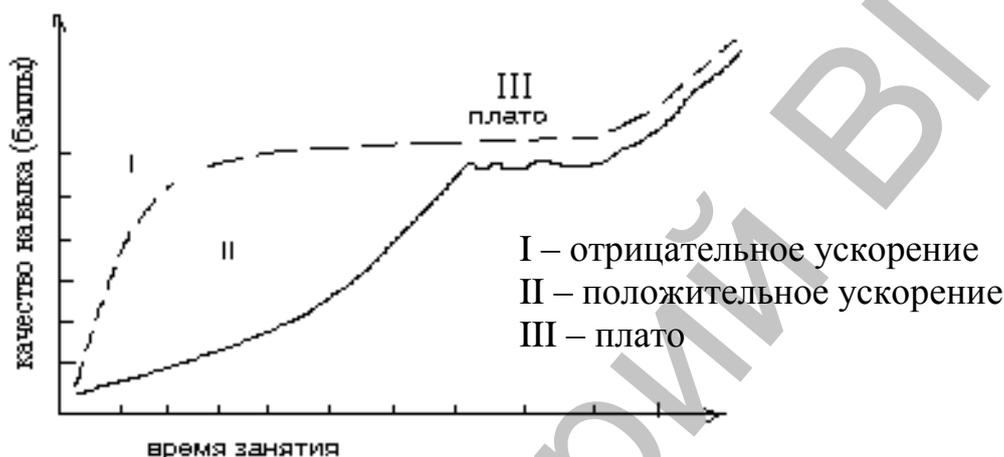
– простые и сложные;

- разрозненные и комплексные;
- шаблонные и гибкие.

Формирование навыка

Навыку присущи постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.



Особенности формирования навыка

Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным, т.е. 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 (например, общеразвивающие упражнения).

Формирование двигательного навыка с «положительным ускорением». В данном случае 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 впоследствии большой прирост (скачок).

«Плато» – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение «плато» двояко:

- во-первых, это может быть результатом причин, тормозящих ход развития навыка (например, вследствие недостатка физической подготовленности, связанной с болезнью 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.

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, 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 также возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма в результате возрастных изменений и условий тренировки.

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:

- различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;
- 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.).

Образование двигательного навыка

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

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 следующих звеньев.

Анализаторы – воспринимающее звено.

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

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

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

После выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве (обратная связь).

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

III. *Условия образования двигательного навыка.*

- Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка.

– Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических).

– Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.

– Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет формирование двигательного навыка.

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 также повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

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

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.

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Структура обучения двигательным действиям

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. В этом процессе условно выделяются три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения.
2. Составление проекта ее решения.

3. Попытка выполнить двигательное действие.

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.

Этап 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 таким образом:

- ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
- ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление другой);
- ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
- ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;
- 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:

- ошибка должна быть понята занимающимся;
- ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;
- указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент;

– при внезапном появлении исчезнувших ранее ошибок необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;

– недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

Этап закрепления приобретенного умения

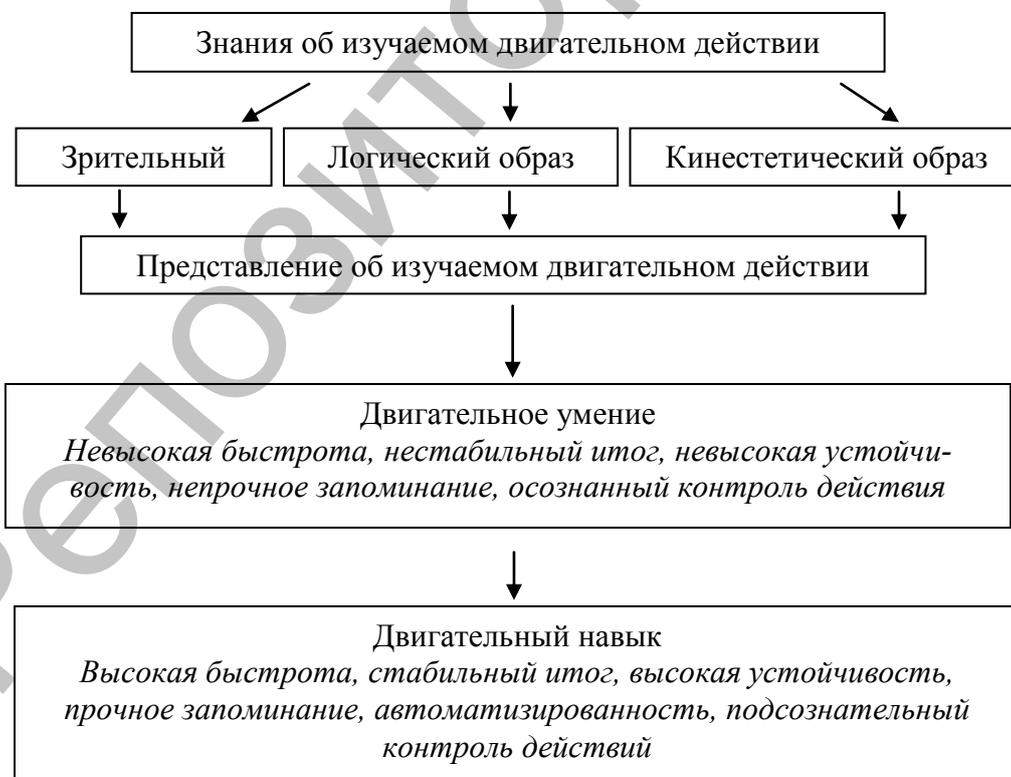
Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

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 И ОСОБЕННОСТИ ИХ РАЗВИТИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сила и особенности ее развития у младших школьников

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, полиометрический 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 (спортивные игры);
- 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 безотносительно к собственному весу, называют *абсолютной*.

Относительная сила определяется отношением абсолютной силы к собственному весу.

Для развития силовых способностей применяют следующие методы:

- повторное поднятие непредельного веса (30–50% от максимального) до выраженного утомления – метод «до отказа»;
- поднятие предельного веса (95–100% от максимального) – метод максимальных усилий;
- поднятие около предельного веса (на 20–30% меньше max) – метод динамических усилий;
- 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, снегу, воде и др.).

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, наклоны и т.д.).

3. Упражнения в самосопротивлении.

Особенности развития силы у младших школьников

При развитии силы у младших школьников учитываются следующие особенности их организма:

- а) слабость мышц;
- б) недостаточная регуляция мышц нервной системой;
- в) преобладание тонуса мышц сгибателей над мышцами разгибателями.

Поэтому упражнения для развития силы в основном направлены на укрепление крупных мышечных групп и выпрямление позвоночника (преимущественно за счет общеразвивающих упражнений).

Динамические упражнения должны предусматривать кратковременное скоростно-силовое напряжение (различные упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании).

Гармоничному развитию мышечной силы способствуют упражнения с набивными мячами. Чередование быстрого сокращения мышц при броске и расслабление после выполнения движения способствуют совершенствованию нервно-мышечной регуляции, развитию мышц и тем самым скоростно-силовых способностей.

Уровень развития собственно силовых способностей определяется с помощью кистевой и становой динамометрии.

Скоростно-силовые способности измеряются с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мяча весом 150 г).

Взрывная сила определяется с помощью сложных приспособлений (различного рода платформ, соединенных с компьютером) и только в спортивной практике.

Быстрота и особенности ее развития у младших школьников

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 отягощенного 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 подвижной игре «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.

Особенности развития быстроты у младших школьников

Стремление к быстрым движениям, отмечающееся у детей младшего школьного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстрой сменой процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительностью к утомлению, неготовностью к проявлению предельных, максимальных усилий.

Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. Необходимо чередовать упражнения в быстром и медленном темпе. Причем упражнения, которые используются для развития быстроты, должны быть знакомы детям и относительно хорошо освоены ими.

На занятиях можно использовать бег из усложненных стартовых положений (лежа, спиной по направлению движения, с корточек и др.).

Развитию быстроты способствуют высокоподвижные игры и эстафеты.

Для определения уровня развития быстроты используют бег на 10 м на время.

Выносливость и особенности ее развития у младших школьников

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 креатинфосфата 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 мощно-

сти 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 тах, 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 тах. 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. Основной метод – метод непрерывного упражнения.

Особенности развития выносливости у младших школьников

Детям младшего школьного возраста более всего свойственна общая выносливость. Наиболее целесообразным для развития выносливости являются бег со средней скоростью, бег трусцой, продолжительное выполнение подскоков и прыжков, подвижные игры. Развитие выносливости осуществляется в процессе спортивных упражнений – лыжи, езда на велосипеде, плавание.

Определение уровня развития выносливости проводят по расстоянию в метрах, которое ребенок смог пробежать за 30, 60 или 90 с в зависимости от возраста.

Гибкость и особенности ее развития у младших школьников

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 к 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.

Особенностью развития гибкости у младших школьников является то, что опорно-двигательный аппарат, особенно позвоночник, отличается пластичностью, поэтому на физкультурных занятиях следует ограничиться общеразвивающими упражнениями. Объем и интенсивность упражнений на развитие гибкости должны увеличиваться постепенно (особенно на развитие гибкости позвоночника).

Измерение уровня развития гибкости проводится с помощью прибора Е.П. Васильева или размеченной планкой с фиксатором.

Ребенок, стоя на гимнастической скамейке, плавно наклоняется вперед до предела (выполняется 2 попытки).

Отметка «0» – на уровне верхнего края скамейки. Все цифровые отметки от «0» вверх будут со знаком «-», а вниз – со знаком «+».

Понятие о ловкости

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.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ ГИМНАСТИКИ: МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ, ОБУЧЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Гимнастика как средство и метод физического воспитания

Современная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования физических качеств человека – силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Занятия гимнастикой создают базу для общей физической подготовки людей, они доступны всем независимо от возраста, пола и подготовленности.

Занятия гимнастикой позволяют достичь равномерного развития мускулатуры, способствуют формированию красивой осанки.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер их воздействия на определенные группы мышц, возможность точной дозировки физической нагрузки делают гимнастику незаменимым средством физического воспитания. Поэтому она находит широкое применение во всех типах учебных учреждений, в том числе и дошкольных.

Характерные для гимнастики методические приемы дают возможность с помощью физических упражнений оказывать преимущественное воздействие на отдельные органы и отдельные мышечные группы, а также развивать различные физические качества.

Процесс обучения в гимнастике имеет общеобразовательный характер: воспитывается умение оценивать свои двигательные возможности, выяснять общие закономерности двигательной деятельности. Это осуществляется путем распределения учебных заданий, широкого применения анализа и синтеза движений, комбинирования движений в новые двигательные действия и изучения разнообразных физических упражнений.

Гимнастическая методика сложилась как совокупность приемов, обусловленных спецификой упражнений. Такой специфической особенностью, позволяющей отнести то или иное упражнение к разряду гимнастических, является прежде всего проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строго регламентированной программы движений. Точно указываются исходное и конечное положение, направление и амплитуда движений, характер мышечных усилий.

Благодаря стандартной программе движений создаются более благоприятные условия для обучения, становления и закрепления двигательных навыков.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

– *разностороннее воздействие на организм.* Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом;

– *разнообразие упражнений-средств гимнастики.* Уникальность гимнастики заключается в практически неограниченном количестве средств гимнастики – разнообразных упражнений;

– *избирательное воздействие упражнений.* Часто возникающие узкие задачи по развитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактике и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений, методикой их использования;

– *регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.* Гимнастическая методика характерна не только строгой регламентацией программы движений, но и относительно строгими ограничениями в организации занятий и дозировании упражнений.

Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др.;

– *возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.* Одинаковые по форме упражнения могут быть использованы в разных целях. Например, прыжок в длину с места осваивается с целью согласования усилий с точностью действия. Те же прыжки можно использовать как тест в подвижной игре и эстафете.

Виды гимнастики и их характеристика

Таблица 1

КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Направленность	Группа	Виды
Образовательно-развивающая	Базовая гимнастика	Основная Женская
	Прикладная гимнастика	Атлетическая Профессионально-прикладная Военно-прикладная Спортивно-прикладная

Направленность	Группа	Виды
Оздоровительная	Гигиеническая гимнастика Лечебная гимнастика	Утренняя гигиеническая гимнастика Производственная Ритмическая Корректирующая Реабилитационно-восстановительная Функциональная
Спортивная	Массовая гимнастика Специализированная гимнастика	Спортивная Художественная Спортивная акробатика Спортивная Художественная Спортивная акробатика

Основная гимнастика – относительно самостоятельный вид гимнастики, применяемый в физическом воспитании людей разных возрастов для общего физического развития и укрепления их здоровья.

Она получила широкое распространение в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, учащимися ПТУ, ссузов и вузов. На занятиях применяются строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения, разнообразные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики.

Образовательно-развивающее влияние основной гимнастики объясняется воздействием упражнений на все функции человеческого организма, что выражается в повышении работоспособности органов и систем, формировании правильной осанки.

Женская гимнастика – разновидность основной гимнастики, в содержании которой учитываются особенности женского организма, прежде всего, функции материнства (многие упражнения направлены на укрепление мышц таза, особенно малого таза и тазового дна, брюшного пресса).

В задачи женской гимнастики входит развитие пластики, эстетической выразительности движений, чувство ритма и темпа, развитие физических качеств.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, направленная на развитие силы, формирование внешних форм тела и всестороннюю физическую подготовленность.

Профессионально-прикладная гимнастика – составная часть профессионально-прикладной физической подготовки, направленная на общее физическое развитие занимающихся, совершенствование их двигательных способностей, от которых в значительной степени зависит успех в овладении избранной профессией, а в последующем – и высокопроизводительный труд.

Военно-прикладная гимнастика применяется при боевой подготовке военнослужащих всех родов войск, т.к. с помощью ее упражнений воспитываются физические и моральные качества защитников Родины.

Спортивно-прикладная гимнастика является частью общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Избирательно воздействуя на функции различных органов и систем, гимнастические упражнения позволяют ускорить рост спортивных результатов.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет процесс перехода ото сна к бодрствованию, приносит ощущение «мышечной радости», «заряжает» человека энергией и эмоциями, ускоряет наступление высокого уровня физической и умственной работоспособности.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под эмоционально-ритмичную музыку.

Лечебные виды гимнастики направлены на восстановление здоровья и трудоспособности.

Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых и спортивных видов – объясняется тем, что с целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и взрослым и детям, в отличие от специализированных видов, где основным является достижение спортивного мастерства и участие в ответственных соревнованиях.

Таким образом, универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любыми контингентами, делает ее важным и незаменимым средством всей системы физического воспитания.

Анализ программного материала по физическому воспитанию младших школьников

В воспитательной работе с детьми младшего школьного возраста из всех названных выше видов гимнастики применяются: основная гимнастика в сочетании с простейшими элементами художественной гимнастики, лечебная (корректирующая) гимнастика и массаж как вид основной гимнастики.

Содержание основной гимнастики составляют следующие движения:

1. Основные – ходьба, бег, прыжки, метание, лазания, развивающие способность поддерживать равновесие.

2. Общеразвивающие упражнения, используемые в целях развития и укрепления отдельных мышечных групп, воспитания правильной осанки. Помимо оказания общефизиологического воздействия на организм, ОРУ способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Выполняются упражнения как с предметами, так и без них.

3. Строевые упражнения представлены построениями (в круг, колонну, шеренгу и т.д.), перестроениями (из колонны по одному в колонну по два, по три и др.), размыканиями и смыканиями, повороты.

4. Акробатические упражнения представлены группировками, перекатами, кувырками, развивающими способность пространственной ориентации, координационные способности.

Материал программы расположен с учетом особенностей каждого возрастного периода с постепенным нарастанием трудности. Это позволяет детям за время пребывания в детском саду освоить программный материал, приобрести доступную его возрасту технику движений и быть подготовленным к обучению в школе.

Обучение строевым упражнениям

К строевым упражнениям относят действия на месте и движения, выполняемые одновременно всей группой, подгруппами (звеньями) или отдельными детьми. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, воспитанию дисциплинированности, организованности и согласованности при совместных действиях.

В начале обучения при проведении построений и перестроений педагог должен использовать не команду, а распоряжение, например: «Повернитесь ко мне лицом» (поворот); «Станьте в один ряд не мешая друг другу» (построение в шеренгу) и т.д.

Со временем педагог переходит к командам. Команды в отличие от распоряжений должны быть краткими, подаваться четко, в строгом порядке.

В команде различают две части:

- *предварительную* – произносимую медленно, членораздельно (поясняет, что предстоит выполнить);
- *исполнительную* – произносимую четко, отрывисто (является сигналом к выполнению).

Например: «Вперед шагом (предварительная) марш!» (исполнительная) и т.п.

Переход от распоряжений к командам зависит от подготовленности и возраста детей.

Построения и перестроения на каждом занятии не должны проводиться больше 2–3 минут. Это особенно относится к построениям и перестроениям на месте, т.к. длительное стояние отрицательно влияет на осанку, форму ног и стопы.

Строевые упражнения применяются в различных частях урока физической культуры.

В подготовительной части урока строевые упражнения используются для организованного начала урока, размещения детей для выполнения ОРУ.

В основной части – для организованного перехода от одного вида упражнений к другому.

В заключительной части – для снижения нагрузки, подготовки детей к следующему виду деятельности, организованного окончания занятий.

Все строевые упражнения подразделяются на четыре подгруппы:

- строевые приемы. К ним относятся такие действия, как выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!», поворот на месте и расчет;
- построения и перестроения. Они характеризуются умением детей строиться в различные виды строя – шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них;
- передвижения. Связаны с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами (передвижения по диагонали, в обход, по кругу, по точкам и границам зала и т.п.);
- размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ) и их роль в физическом воспитании детей

ОРУ называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые в разных направлениях, с различным мышечным напряжением, с разной скоростью и амплитудой.

ОРУ занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей школьного возраста и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для оздоровления, укрепления организма.

ОРУ в младшей школе используются на уроках физической культуры, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в спортивном часе группы продленного дня, на детских праздниках.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

ОРУ имеют ряд особенностей:

- точно дозируются;
- могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях;
- обеспечивают избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Большинство упражнений просты по своей структуре. Они состоят из элементов, которые могут быть выполнены отдельно.

В результате систематического повторения ОРУ создается своеобразный *фонд двигательного опыта*, двигательных качеств и способностей, необходимых как в жизненной практике, так и для формирования сложных гимнастических навыков.

Большую роль играют ОРУ в *формировании осанки*: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, т.к. именно в младшем школьном возрасте продолжается формирование изгибов позвоночника, окончательно завершающееся в 11–13 лет. Значительную нагрузку получают и мышцы брюшного пресса (в особенности из и.п. лежа). Их укрепление положительно сказывается на процессах дыхания и пищеварения.

Наряду с влиянием на формирование опорно-двигательного аппарата общеразвивающие упражнения являются прекрасным средством для *развития органов дыхания*, т.к. в каждый комплекс входят упражнения, укрепляющие диафрагму – основную дыхательную мышцу, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса, содействующие более глубокому дыханию.

Активное дыхание, т.е. обмен газов в легких, имеет особое значение для организма ребенка. Интенсивность окислительных процессов в тканях ребенка выше, чем у взрослого человека, поэтому ему необходимо большое количество кислорода, поглощаемого в час на 1 кг веса. Ребенок с трудом переносит кислородное голодание (гипоксию), т.к. значительное количество энер-

гии расходуется на рост и развитие тканей. Таким образом, потребность в кислороде велика, а дыхательный аппарат ребенка еще недостаточно сформирован. Параллельное расположение ребер, малая экскурсия грудной клетки, слабость дыхательных мышц ограничивают жизненную емкость легких.

Дыхание у детей учащенное, поверхностное. Ребенок даже при незначительном физическом напряжении задерживает дыхание, не умеет согласовывать дыхание с характером движения. Все это влияет неблагоприятно на глубину дыхания. Кроме того, специальные дыхательные упражнения тренируют диафрагму, межреберные мышцы. В результате у детей улучшается экскурсия грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, дыхание становится реже и глубже.

Четкий ритм, строгая дозировка, периодическое увеличение и снижение нагрузки в ОРУ способствуют укреплению сердечной мышцы, увеличивают ударный объем сердца, улучшают ритмичность сокращений.

Упражнения оказывают большое влияние на *развитие нервной системы*. Быстрота реакции, координация, осознанное овладение движениями имеют значение и для умственного развития детей.

Как правило, ОРУ выполняются в коллективе, что способствует развитию у детей организованности, дисциплины.

Движения становятся более совершенными, когда они выполняются в сопровождении музыки. Музыка воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность детских движений. В соответствии с характером музыкального произведения (бодрый, энергичный, плавный, спокойный) движения детей приобретают различный характер. Они могут быть четкими, энергичными и легкими, мягкими, плавными, спокойными.

Выполнение ОРУ под музыку влияет на повышение функциональных процессов организма, содействуя его общему оздоровлению и формированию правильной осанки, воспитывает художественный вкус, вызывает у детей положительный эмоциональный тонус.

Классификация ОРУ

Основная классификация ОРУ (в соответствии с их воздействием на отдельные части тела) проводится по анатомическому признаку:

Упражнения для рук и плечевого пояса

– поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны одновременно, поочередно и последовательно; то же со сжиманием и разжиманием кистей рук;

- сгибание и разгибание рук в разном темпе, в различных исходных положениях;
- круговые движения рук в разном темпе, в лицевой и боковой плоскости, поочередно, последовательно и одновременно;
- повороты рук внутрь и наружу из положения руки вперед, вверх, в стороны, назад;
- взмахи и рывковые движения рук;
- свободное потряхивание расслабленных рук.

Упражнения для туловища, шеи

- наклоны, повороты, круговые движения головой;
- повороты головы и туловища вправо, влево;
- наклоны головы и туловища вперед (с прямой и согнутой спиной), наклоны в стороны с различными положениями рук из разных исходных положений;
- круговые движения туловища с различными положениями рук;
- поднятие и опускание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях.

Упражнения для ног и тазового пояса

а) упражнения для стопы и голени:

- поднятие на носки;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- ходьба на внешней части стопы;

б) упражнения для мышц бедра и таза:

- поднятие и опускание ног из исходных положений сидя, стоя, лежа;
- сгибание и выпрямление ног;
- маховые движения ногами;
- приседы и полуприседы, пружинящие движения в приседе;
- удерживание ног в различных положениях.

Упражнения для всего тела – это упражнения, в которых сочетаются движения, задействующие в работу основные крупные мышечные группы.

Пример: И.П. – О.С.

1. Упор присев.
2. Упор лежа.
3. Упор присев.
4. И.П.

- Упражнения указанных групп могут быть направлены на:
- развитие *отдельных двигательных качеств* и способностей – силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации, равновесия, ритмичности, пластичности, грациозности и др.;
 - развитие свойств *психики* – внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве, во времени и пр.;
 - повышение *функционального уровня* систем организма – упражнения для тренировки дыхательной, сердечно-сосудистой системы, активизации обменных процессов.

Все ОРУ могут проводиться без предметов или с использованием различных предметов и снарядов (гимнастические палки, мячи, обручи, флажки, скакалки, гимнастические скамейки и др.).

ОРУ могут выполняться:

- при свободном построении в звенья, круг;
- при построении в колонны (передача предметов друг другу), в кругу с большой веревкой;
- группами с большими гимнастическими обручами, веревками, парами.

Требования к составлению комплекса ОРУ

При построении комплексов исходят из педагогических задач, учитывают особенности возраста, физическую подготовленность детей, формы работы. В выборе и определении последовательности упражнений руководствуются следующими методическими положениями:

- упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на учащихся. Для этого нужно включать в комплекс упражнения для всех частей тела, необходимые для развития различных физических качеств;

- особое внимание уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, дыхания;

- каждое предыдущее упражнение облегчает выполнение последующего. Поэтому упражнения для разных мышечных групп чередуются, иначе быстро наступает утомление местного характера;

- в работу последовательно включаются разные части тела с постепенным увеличением нагрузки;

- сложнокоординационные упражнения выполняются перед упражнениями, которые просты по структуре, но выполняются со значительным мышечным усилием;

- комплексы упражнений должны соответствовать задачам различных форм физического воспитания (утренняя гимнастика – укрепление, оздоровление организма; физкультминутка – предупреждение умственного утомления и т.д.).

Учитывая эти положения, упражнения в комплексах для учащихся младшего школьного возраста целесообразно располагать в следующем порядке:

- специальные дыхательные упражнения проводятся первыми, т.к. требуют внимания;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- повороты туловища, наклоны в стороны или наклоны вперед;
- упражнения для ног из исходного положения стоя;
- наклоны туловища вперед (с прямой или согнутой спиной из исходного положения стоя, стоя на коленях и др.);
- упражнения для ног и брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, сидя и т.п.;
- упражнения для туловища из исходного положения лежа на животе.

Для утренней гимнастики заканчивать комплекс ОРУ следует прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.

Для утренней гимнастики комплексы могут использоваться полностью, а на уроке физкультуры прыжковые упражнения и бег снимаются.

Нагрузка в каждом комплексе может меняться в зависимости от исходного положения, количества упражнений, повторений каждого упражнения, темпа, амплитуды, характера используемых предметов.

Содержание и методика проведения ОРУ с детьми младшего школьного возраста

Учащиеся 1–2 классов отличаются большой двигательной активностью, стремлением к самостоятельности. Они уже уверенно, хотя и своеобразно, выполняют наиболее употребительные основные движения: ходьба, бег, некоторые виды лазанья, подскоки, элементарные движения отдельными частями тела.

У них имеется определенный двигательный опыт, приобретенный в быту, в играх с игрушками и пособиями, есть определенный круг представлений об окружающих явлениях, опыт общения со взрослыми и детьми.

Таким образом, дети уже подготовлены к освоению общеразвивающих упражнений. Однако следует учитывать, что дети 6–8 лет быстро утомляются. Поэтому они могут выполнять упражнения с относительно небольшой нагрузкой, в процессе которой происходит чередование движений с различным напряжением, возбуждающих и успокаивающих детей.

Для учеников 1–2 классов упражнения должны быть:

– простые, преимущественно для мышц рук, плечевого пояса и туловища. Можно давать упражнения для кистей рук, т.к. укрепление мелких мышц рук важно для лучшего освоения детьми предметных действий. Амплитуда движения туловища при наклонах, поворотах в сторону небольшая, а в связи с неустойчивостью ребенка, слабостью мышц повороты даются ограниченно, преимущественно из исходного положения сидя. Наклоны туловища назад ограничивают в связи с неустойчивостью и склонностью к искривлению поясничного отдела позвоночника. Большинство упражнений выполняются из исходного положения стоя, некоторые упражнения для туловища проводят из исходного положения сидя и лежа на спине, животе;

– структурно упражнения для малышей просты. Большинство упражнений выполняются в лицевой плоскости, одновременно и однонаправленно (сразу поднимают вверх или вытягивают вперед обе руки и др.);

– по форме это упражнения, представляющие целостное, расчлененное действие или имитационные движения, конкретные задания с использованием инвентаря. При составлении комплексов из таких упражнений нужно стремиться к тому, чтобы все они были выдержаны в одном образе, объединены общим сюжетом. Это создает игровую ситуацию, стимулирует детей к активным движениям.

В 3–4 классе происходят заметные качественные изменения в развитии организма детей. Зрелость двигательного анализатора, возрастающая роль второй сигнальной системы, активное развитие функции равновесия – все это обеспечивает более высокий уровень воспитания и воспроизведения движений. ОРУ становятся значительно сложнее, т.к. ребенок лучше управляет своими движениями.

Дети 8–10-летнего возраста лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Более точными и техничными становятся движения отдельных частей тела. Им становится доступным анализ свойств и качеств движений, различение мышечных ощущений, овладение весьма тонкими и сложными координациями. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали.

Новые двигательные навыки формируются легче, ученики почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнения упражнений в разных вариантах, дети могут перестраивать движения по образцу или только словесному указанию. Однако необходимо помнить, что любая

форма произвольной деятельности ребенку 8–10 лет еще трудна; физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха. Все это предъявляет высокие требования к определенному уровню развития моторики, в связи с чем при выполнении ОРУ в работе с учащимися 3–4 классов ставятся новые задачи:

- четко принимать различные исходные положения;
- делать упражнения с большой амплитудой движений;
- правильно выполнять упражнение и элементы техники движения;
- точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением учителя или только по его указанию;
- двигаться в соответствии с заданным темпом и ритмом; переходить от одного темпа к другому;
- простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

В методику проведения упражнений входят: организация детей (построение их для выполнения упражнений), подготовка, раздача инвентаря и непосредственно методы и приемы обучения детей движениям.

Организация детей для проведения ОРУ имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды педагога, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий. Учителю необходимо удобно расположить каждого ученика, чтобы он хорошо видел выполнение движений. Все это необходимо выполнять быстро, иначе внимание детей рассеивается. Для выполнения ОРУ вначале легче всего встать в круг, для чего во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку. Затем построения постепенно усложняются, появляются новые: построение в несколько кругов, построение в шахматном порядке, несколько колонн, шеренг и др. Усложнение построений заключается не только в их разнообразии, но и в требовании к точности, скорости выполнения каждого построения. Возрастает роль слова: больше используются указания, распоряжения, команды; меньше предметных ориентиров.

Раздача и сбор инвентаря также должны проводиться очень быстро. Дети младшего школьного возраста большинство инвентаря заранее подготавливают сами и активно помогают педагогу в процессе урока. Используются разнообразный инвентарь: флажки, скакалки, кегли, мешочки с песком, мячи (малые, средние, боль-

шие, волейбольные, баскетбольные, набивные), гимнастические палки короткие и длинные, обручи большие и малые и др.

Как в 1–2 классах, так и 3–4 классах практикуются разнообразные приемы раздачи и сбора инвентаря. Преимущество отдается тем, которые требуют меньше времени.

Методы и приемы обучения ОРУ. В работе с младшими школьниками особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются учениками только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде.

Вначале учитель называет упражнение, затем проверяет готовность детей, предлагает им принять нужное исходное положение. Затем упражнение показывается, одновременно поясняется учителем и тут же выполняется детьми. Учителю нужно стремиться к максимальной выразительности, что побуждает детей лучше передать характер движения.

По ходу выполнения упражнений учитель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному самостоятельному выполнению движений.

Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором ученик легко справится с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать и заканчивать упражнения.

При проведении упражнений учитель пользуется оценкой. Большею частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме. Таким образом, оценка способствует закреплению правильных двигательных представлений.

Общая и индивидуальная оценка дается сразу по ходу выполнения упражнений.

ОБУЧЕНИЕ ПРИКЛАДНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ: ХОДЬБЕ, БЕГУ, В РАВНОВЕСИИ, ВИСАМ, ТАНЦЕВАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Младший школьный возраст является периодом, когда закладывается фундамент развития разнообразных умений, знаний, общения, привычек, осознанной деятельности, в том числе и двигательной. Дети приходят в школу с разным двигательным опытом, разным уровнем психофизических и моторных возможностей. Естественно, что основная работа в физкультурном воспитании детей падает на образовательные учреждения.

Ключевыми требованиями физического воспитания в начальной школе являются его гуманистическая ориентация на формирование личности и оздоровление учащихся.

Учебный процесс по развитию физической культуры и внеклассная массовая физкультурно-оздоровительная работа в 1–4 классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-оздоровительный педагогический комплекс. Он подчинен общей цели физического воспитания учащихся – формированию физической культуры личности и оздоровлению учащихся специфическими для физической культуры средствами.

ХОДЬБА. I класс. В процессе обучения технике ходьбы особое место уделяется формированию правильной осанки, постановке головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку постепенно увеличивают от класса к классу.

Важно добиться, чтобы ученики следили за вертикальным положением головы во время ходьбы. Обучение ритму дыхания в разных видах ходьбы имеет очень большое значение. Вдох делают через нос примерно на три шага, выдох – на четыре шага (можно через рот). Следует научить ходить в строю с выполнением различных дополнительных заданий.

Одной из задач школы является обучение детей правильной и красивой ходьбе. Чтобы дети приобрели правильные навыки в ходьбе, их надо учить передвигаться в строю с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, средним и широким шагом, по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, в колонне по два, ходьбе под музыку.

Игры-задания для ходьбы с сохранением правильной осанки: «Стройные березки», «Журавлики», «Перенеси на голове», «Балерина».

Игровые упражнения: «Кто как ходит», «Стоп».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности ходьбы, уметь соблюдать правильную осанку во время ходьбы, знать и уметь правильно выполнять изученные игры-задания для ходьбы.

II класс. Изучается ходьба на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Игровые упражнения: «По тропинке», «Кто как ходит?», «Карлики и великаны».

Игры: «Кто тише пройдет», «Наступление», «Кто лишний?».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности ходьбы, уметь соблюдать правильную осанку во время ходьбы, знать и уметь правильно выполнять изученные игры и игровые упражнения с ходьбой.

III класс. Ходьба со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо; ходьба с музыкальным сопровождением.

Игровые упражнения: «Занимай свои места», «Через кочки и пенечки».

Игры: «Следопыты», «Салки», «Вьюны».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности ходьбы, уметь изменять по заданию показатели ходьбы, знать и уметь правильно выполнять изученные игры и игровые упражнения с ходьбой.

IV класс. Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде, ходьба с музыкальным сопровождением.

Игровые упражнения: «Кто как ходит», «Принеси предмет».

Игры: «Иголка, нитка, узел», «Соревнования скороходов».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности ходьбы, уметь изменять по заданию показатели ходьбы (направление бега, темп, длину и частоту шагов), знать и уметь правильно выполнять изученные игры-задания с ходьбой.

БЕГ. Бег – настолько привычное и доступное упражнение, что необходимость что-либо изменить в структуре движений большинству занимающихся дается обычно с трудом. Особенно

трудно контролировать движения при быстром беге, поэтому основная форма начального обучения бегу – это медленный бег.

Основное правило начального обучения беговым упражнениям заключается в том, что увеличивать темп и быстроту шагов можно до тех пор, пока ученик в состоянии сохранить правильную форму бегового шага. Нельзя бегать «во всю силу», если при этом происходит ухудшение техники.

Используя на уроках различные виды бега, учитель должен придерживаться такой последовательности:

- медленный бег в равномерном темпе;
- бег с изменением темпа;
- быстрый бег (в полную силу) на доступные расстояния;
- бег на выносливость.

При обучении элементам техники бега:

- овладение правильным положением головы и туловища;
- овладение правильным движением ног и постановкой стоп;
- сочетание движений ног и рук в меняющихся условиях бега;
- овладение дыханием и умение удерживать необходимый темп бега и менять его в зависимости от условий.

В I классе бег в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках, с подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег, бег под музыку.

Игровые упражнения: «Ключи», «Кто быстрее», «Отдай ленту», «Быстро возьми и положи», «Перемени предмет».

Игры: «Лянок», «Лясь, лясь уцякай», «Мароз», «Проса», «Пярсцёнак», «У Мазая», «Шэры кот», «Купец», «Гарлачык», «Дзядуля-ражок», «Фарбы», «Хворы верабей», «Гарачае месца», «Свабоднае месца», «Мурашачка», «Гуж», «Шавец», «Догони свою пару», «Два мороза», «Совушка», «Кто быстрее докатит обруч», «Не замочи ноги», «Успей догнать», «Скворечник», «Найди пару», «Поезд», «Бездомный заяц», «Маяк», «Конники-спортсмены», «Гуси-лебеди», «Пустое место».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности бега, уметь переключаться с одного вида бега на другой, знать и уметь правильно выполнять изученные игры с бегом и игровые упражнения.

Во II классе бег с высокого старта, по «кольцам», по линии, змейкой, челночный бег, на заданное расстояние или время, бег под музыку.

Игровые упражнения: «Занимай свои места», «Быстро возьми – быстро положи», «Перемени предмет».

Игры: «Бег за флажками», «Коршун и наседка», «Посадка картофеля», «Мы – веселые ребята», «Конники-спортсмены».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности бега, уметь бегать на заданное время, правильно распределяя свои силы, знать и уметь правильно выполнять изученные игры с бегом и игровые упражнения.

В III классе бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет, с форой; на расстояние в заданное время (до 6 мин), бег под музыку.

Игровые упражнения: «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд».

Игры: «Посадка овощей», «День–ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнездах», «Белые медведи», «Круговая эстафета».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности бега, уметь бегать на расстояние 1, 2, 3, 4, 5, 6 мин, правильно распределяя свои силы, знать и уметь правильно выполнять изученные игры с бегом и игровые упражнения, уметь бегать с максимальной для себя скоростью.

В IV классе бег с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10х5 м, 3х10 м, по заданной схеме, бег по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).

Игровые упражнения: «Гонка крабов», «Бег сороконожек», «Обменяй булаву».

Игры: «Мышеловка», «Поезд», «Самолеты», «Белые медведи», «Падающая палка».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности бега, уметь бегать на заданное время, правильно распределяя свои силы, знать и уметь правильно выполнять изученные игры с бегом и игровые упражнения, уметь бегать с максимально доступной для себя скоростью.

Равновесие. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию равновесия. Развитие координации основывается на повышении общей физической подготовленности занимающихся. Применение большого количества разнообразных ОРУ в течение продолжительного времени улучшает сопротивляемость организма утомлению, повышает эффективность мышечных усилий, способствует экономичности в расходе энергетических затрат и сил.

Ходьба по линии на полу. Ходьба осуществляется по нарисованной линии. Длину дистанции 4–5 м пройти до конца линии и

вернуться обратно поворотом на 180 градусов – 3–6 раз. Исходное положение, руки в стороны (подбородок приподнят, руки напряжены). Во время повторных выполнений меняется положение рук: руки на пояс, в стороны (ладони прямые, вверх – на ладонях кубики), сжать в кулаки.

Ходьба по линии наступая на бруски. Бруски (высота от 5 до 10 см) устойчиво расставленные через 1–1,5 м. После освоения данного задания перейти к ходьбе по линии, наступая и проходя по сдвинутым вместе бруском, варьируя высотой по мере освоения заданий.

Ходьба по скамейкам. Поставить две гимнастические скамейки боковыми поверхностями плотно друг к другу; для страховки по бокам кладутся мягкие маты. Идти по одной скамейке с поддержкой учителем за руки. Дозировка 4–6 раз. Если задание выполнено, перейти к ходьбе по скамейкам без поддержки учителя. Повторить 4–6 раз.

Методические указания: во время выполнения упражнения учитель находится рядом. Если ребенок боится взойти на скамью, следует попытаться уговорить его сделать это восхождение вместе с учителем, а затем сойти. Дозировка 3–4 раза. Применять упражнение до исчезновения страха.

Ходьба по скамейке с поддержкой. В каждом новом задании постепенно отодвигать одну скамейку от другой, а затем убрать ее совсем. Это упражнение для постепенного отвыкания от большой площади опоры. Дозировка 4–6 раз.

В I классе упражнения в равновесии: стойка на носках; стойка на одной ноге, вторая нога согнута (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по прямой линии на полу.

Игровые упражнения: «Разойдись – не упаду», «Канатоходец», «Кто дольше не уронит», «Ловкий шофер», «Переправа».

Игры: «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Совушка».

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

Во II классе упражнения в равновесии: стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками; то же по гимнастической скамейке; бег по гимнастической скамейке, по бревну (высота 60 см); повороты стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки.

Уметь сохранять равновесие на узкой повышенной опоре.

Танцевальные упражнения: танцевальный шаг польки (музыкальный размер 2/4, 1 движение на такт), мазурки (музыкальный размер 3/4, 1 движение на такт).

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

В III классе упражнения в равновесии на бревне: ходьба по бревну на носках с поворотом кругом и на 360 градусов; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок из упора присев.

Уметь сохранять равновесие в различных условиях, уметь правильно и эстетически выразительно выполнять упражнения в равновесии на бревне, постоянно следить за правильной осанкой.

Танцевальные упражнения: танцевальные шаги полонеза, «Крыжачка», вальса.

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

В IV классе упражнения в равновесии на бревне: ходьба широким шагом, ходьба с грузом на голове с поворотом; поворот прыжком на 90 градусов; положение старта стоя продольно, соскок прогнувшись в доскок.

Игровые упражнения: «Не теряй равновесия», «Не оставайся на полу».

Игры: «Бой петухов», «Салки-ноги от земли».

Уметь сохранять равновесие в различных условиях, уметь правильно и эстетически выразительно выполнять упражнения в равновесии на бревне, постоянно следить за правильной осанкой.

Танцевальные упражнения: усложненные варианты танцевальных шагов «Бульбы», «Крыжачка», польки, полонеза, мазурки, вальса с движениями рук, головы, туловища.

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

Висы. Для развития силы как двигательного качества используют набивные мячи, гимнастические палки, упражнения в парах с сопротивлением партнера, лазанье по гимнастической скамейке, подтягивание на перекладине, лазанье по канату, упоры, висы, эстетические упражнения.

В I классе лазанье и перелезание: по горизонтальной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лежа на животе; перелезание через горку матов, лазанье по гимнастической стенке произвольным способом.

Игровые упражнения: «С мячом под дугой», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята», «Переползи – не урони».

Игры по выбору с лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности лазаний и перелезаний, игровые упражнения с лазаньем.

Во II классе лазанье и перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах, в висе на перекладине, в висе стоя – девочки.

Игровые упражнения: «С мячом под дугой», «Кто быстрее к флажку», «Котята и щенята», «Переползи – не урони».

Игры по выбору с лазаньем: «Перелет птиц», «Пожарные», «Медведи и пчелы».

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игровые упражнения с лазаньем.

В III классе лазанье и перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической скамейке в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом; на руках без помощи ног, подтягивание в висе стоя на низкой перекладине.

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний.

В IV классе лазанье и перелезание, переползание, подтягивание: лазанье на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице, по канату в три приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня. Подтягивание в висе стоя на низкой и высокой перекладине.

Необходимо знать и уметь правильно выполнять изученные разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игровые упражнения с лазаньем.

Танцевальные упражнения. Музыкально-ритмическое воспитание входит в систему ФВ, и направлено на совершенствование музыкальной и двигательной культуры школьников. Средствами музыкально-ритмического воспитания являются специальные упражнения на согласование движений с музыкой, танцевальные шаги и комбинации шагов, музыкальные игры, упражнения художественной гимнастики и сама музыка.

Основными танцевальными упражнениями являются: шаги приставной, галопа, переменный, польки, вальса.

При обучении *приставному шагу* следует помнить, что движение всегда начинают одной ногой, а заканчивают другой. Например, делают шаг правой ногой, а приставляют к ней левую. Скольжение по полу необходимо выполнять до полного вытягивания ноги на носок. Ногу, стоящую на носке, развернуть коленом наружу, соблюдать хорошую осанку. Во время выполнения шага туловище не поворачивать.

Шаг галопа выполняют вперед, назад и в сторону. По своему характеру галоп динамичен и стремителен. При выполнении шагов галопа следует помнить, что шаг начинается с одной ноги, а приземление происходит на другую. Туловище вперед не наклонять, сохранять хорошую осанку, голову чуть приподнять. В фазе полета носки оттянуты, ноги прямые.

Переменный шаг – подводящее упражнение к шагу польки. Он состоит из двух шагов: приставного шага и шага с впереди стоящей ногой. Шаги выполняются с носка. Ногу приставляют в указанную позицию, движение ног сопровождают движением туловища и головы.

Шаг польки – это переменный шаг, выполненный легкими прыжками, полька выполняется легко, изящно. Украшают и дополняют движения повороты головы. Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на такт музыки. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В одном шаге польки два прыжка.

Шаг вальса выполняют вперед, назад, в стороны и с поворотом кругом. Шаги и повороты выполняют мягко, слитно в медленном темпе. В начале обучения руки держать на поясе. В дальнейшем, когда вальс хорошо освоен, можно делать движения руками. При выполнении вальса сохранять хорошую осанку.

Элементы белорусского танца

В Беларуси танец – один из самых древних и любимых видов народного творчества. Так же, как музыка и песни, он имеет свою многовековую историю. В танцах нашли отражение процессы труда, явления природы, черты характера человека. Основой построения белорусского народного танца является четкий, точно установленный рисунок.

К наиболее типичным танцам относится «*Бульба*», музыкальный размер 2/4, темп умеренный. Переступания выполняют на полусогнутых ногах. Движениями рук имитируют прополку картофельных грядок: то поднимают руки в сторону при подскоке, как бы отбрасывая траву, то опускают вниз и переступают,

как бы вырывая траву. Можно сочетать прыжки с переступанием на месте, с подскоками, с продвижением назад в танцевальную комбинацию.

В I классе танцевальные упражнения: шаги танца «Бульба»; то же, но с поворотом плеч вправо, влево, с вынесением рук вперед; приставные шаги, шаги галопа в сторону под музыку.

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

Во II классе танцевальные упражнения: танцевальный шаг польки (музыкальный размер 2/4, 1 движение на такт), мазурки (музыкальный размер 3/4, 1 движение на такт).

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

В III классе танцевальные упражнения: танцевальные шаги полонеза, «Крыжачка», вальса.

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

В IV классе танцевальные упражнения: усложненные варианты танцевальных шагов «Бульбы», «Крыжачка», польки, полонеза, мазурки, вальса с движениями рук, головы, туловища.

Необходимо уметь правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В I–IV КЛАССАХ

Акробатические упражнения способствуют не только формированию функции равновесия, но и устойчивости организма детей к неблагоприятным раздражителям вестибулярного анализатора, развитию пространственной ориентировки, ловкости, силы и быстроты движений, что необходимо в повседневной жизни человека. Проведение акробатических упражнений не требует использования различных снарядов, поэтому организация занятий гимнастикой возможна в любой школе. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации учащихся при выполнении этих упражнений способствуют значительному повышению плотности урока. Несложные и хорошо освоенные равновесия, стойки, «мосты» можно с успехом выполнять в подготовительной части урока, включать в различные подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Известно, что учащиеся I–IV классов, как правило, с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают акробатические упражнения. Подобное можно объяснить тем, что для младших школьников перекуты, кувырки и равновесия являются новинкой. Зародив интерес к этим упражнениям, учитель физической культуры должен не только поддерживать его, но и развивать. Для этого необходимо изучать разнообразные варианты известных школьникам упражнений, усложнять их, видоизменять и соединять с другими элементами, включать в игры, эстафеты.

При обучении младших школьников акробатическим упражнениям используются, в основном, рассказ и показ. Основными способами организации занятий являются: фронтальный, групповой, круговой. При этом необходима предварительная информация учащихся о двигательном действии, что способствует сознательности их обучения. В процессе становления и совершенствования двигательного навыка применяются различные игровые задания. Они способствуют качественному формированию функции анализаторов и вариативного двигательного навыка.

Относительно несложные акробатические упражнения выполняются целостно, после соответствующего развития необходимых физических качеств, а более сложные – после выполнения серий подводящих упражнений. В зависимости от задач конкретного занятия акробатические упражнения можно применять во всех его частях. Продолжительность выполнения упражнений может быть 5–7 минут в подготовительной и заключительной части и 10–20 минут в основной части занятия. При этом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младших школьников количество подходов может равняться 5–12, а количество выполненных элементов или соединений упражнений – 15–36. В процессе обучения постоянно обращается внимание на хорошую организацию учебного процесса, оптимальную дозировку физических нагрузок, профилактику травматизма, поощряются активность, сознательность, взаимопомощь и благоразумный поиск и творчество учащихся.

Чтобы лучше организовать и методически правильно построить занятия по акробатике, учителю надо учитывать те изменения, которые происходят в физическом развитии и психике мальчиков и девочек в различном возрасте.

Основное внимание в занятиях акробатикой с детьми младшего школьного возраста нужно уделять общей физической подготовке учащихся, укреплению здоровья, формированию правильной осанки и приобретению двигательных качеств, необходимых для последующего овладения акробатическими упражнениями.

Занятия акробатикой благотворно влияют на все функции организма, укрепляют опорно-двигательный аппарат и развивают органы дыхания и кровообращения.

Однако надо иметь в виду, что мышцы у детей 7–11 лет очень эластичны, поэтому упражнения на растягивание следует применять с большой осторожностью, так как чрезмерное увлечение ими способствует ослаблению тонуса мышц, что может привести к нарушению осанки.

Правильная же осанка создает благоприятные условия для свободного и глубокого дыхания, а следовательно, для развития грудной клетки и легких.

У детей этого возраста кругооборот крови совершается быстрее, чем у взрослых, пульс чаще, кровяное давление ниже. Сердечная мышца отличается определенной степенью растягивания и способностью быстро восстанавливать свои силы, но, если преysить ее возможности, она может дать стойкое расширение.

Потребность организма детей в кислороде относительно выше, чем у взрослых, а жизненная емкость легких по отношению к весу тела у детей меньше, поэтому потребность в кислороде компенсируется за счет увеличения частоты дыхания. Учитывая это, на занятиях необходимо соблюдать медленное и постепенное повышение физической нагрузки с тем, чтобы дать возможность сердцу и органам дыхания приспособиться к повышенным требованиям.

Дыхание через нос способствует развитию грудной клетки и легких, так как прохождение воздуха через узкие носовые отверстия требует больших усилий со стороны дыхательных мышц и диафрагмы. Это обеспечивает глубокое проникновение воздуха в легкие и вызывает более сильные колебания давления в грудной и брюшной полости. Помимо этого, при дыхании через нос воздух очищается от пыли и согревается, предохраняя детей от простудных заболеваний.

Возрастные особенности развития организма мальчиков и девочек 6–10 лет выражены слабо. Однако, подбирая подготовительные и подводящие упражнения и определяя методику занятий, учителю следует принимать во внимание пол и возраст учащихся. Так, в первом классе в большем объеме следует давать упражнения с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.).

Учитывая склонность девочек к танцевальным движениям, в занятия акробатикой рекомендуется включать элементы художественной гимнастики. Для овладения специальными навыками рекомендуются такие упражнения, как перекаты согнувшись,

в группировке, кувырки вперед и назад из разных исходных положений и в различные конечные положения.

Упражнения, связанные с задержкой дыхания и с большим мышечным напряжением, исключаются.

Наблюдения и исследования показывают, что у детей младшего школьного возраста внимание неустойчиво, и они не всегда способны выполнить сложные движения, которые требуют точного исполнения. Поэтому учащиеся, достаточно быстро усваивая основу движения, намного больше времени затрачивают на уточнение деталей техники и выполнение упражнений в усложненной обстановке.

В этом возрасте в связи с быстрой утомляемостью детей и их способностью в короткий срок восстанавливать свои силы физические упражнения надо чередовать с небольшими паузами отдыха.

I класс. Группировка. Техника выполнения. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (рис. 1, а), сидя (рис. 1, б), лежа на спине (рис. 1, в).



Рис. 1.

Последовательность обучения.

– Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

– Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

– Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

– Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки.

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
- Неплотная группировка.

Требования к выполнению. Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

Перекаты. *Техника выполнения.* Перекаты – это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувырмам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке (рис. 2), в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.



Рис. 2.

Последовательность обучения.

- Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
- Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и.п.
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед в и.п.
- Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
- Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком,

спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.

– Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

– Перекааты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

II класс. В этом классе программой предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперед и в сторону, стойке на лопатках согнув ноги и из стойки на лопатках согнув ноги перекаату вперед в упор присев. Наиболее сложным из этих упражнений является кувырок вперед.

Кувырок вперед. *Техника выполнения.* Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

– Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке (рис. 3).

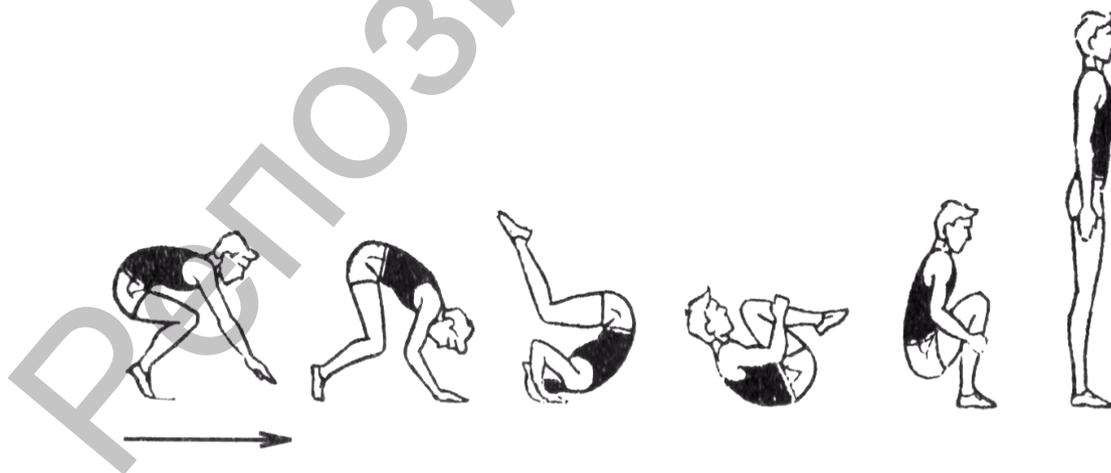


Рис. 3.

– Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.

– Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед упор присев.

– Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

– Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

– Отсутствие отталкивания ногами.

– Недостаточная группировка.

– Неправильное положение рук.

– Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

Кувырок в сторону. *Техника выполнения.* Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения.

– Группировка из положения лежа на спине.

– Из упора стоя на коленях перекат в сторону.

– Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.

– Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

– В начале кувырка рука не ставится на предплечье.

– Неплотная группировка.

Страховка и помощь. Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

Стойка на лопатках согнув ноги. *Техника выполнения.*

Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально.

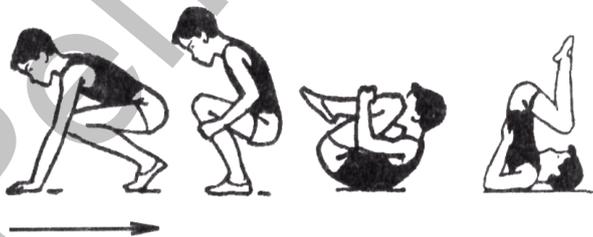


Рис. 4.

Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках (рис. 4).

Последовательность обучения.

- Из упора присев перекаты назад и вперед.
- Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки.

- Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
- Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
- Туловище не принимает вертикального положения.
- Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

Страховка и помощь. Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.

Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев. *Техника выполнения.* Убрав руки с поясницы, начать перекаат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

Последовательность обучения.

- Из упора присев перекаат назад и перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекаат назад в группировке и перекатом вперед упор присев.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держат), перекатом вперед сед в группировке.
- Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги (держат), перекатом вперед, упор присев.

Типичные ошибки. Аналогичны ошибкам при выполнении стойки на лопатках согнув ноги и второй половины кувырка вперед.

Страховка и помощь. Помогать стоя сбоку в момент перехода в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

Комбинация для совершенствования. Из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперед упор присев – кувырок в стороны в упор присев и о.с.

III класс. Осваиваются следующие упражнения: 2–3 кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост», перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Два–три кувырка вперед. *Техника выполнения.* После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем

обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

– Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

– Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.

– Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

– Остановка между кувырками.

– Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Стойка на лопатках. *Техника выполнения.* Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 5).

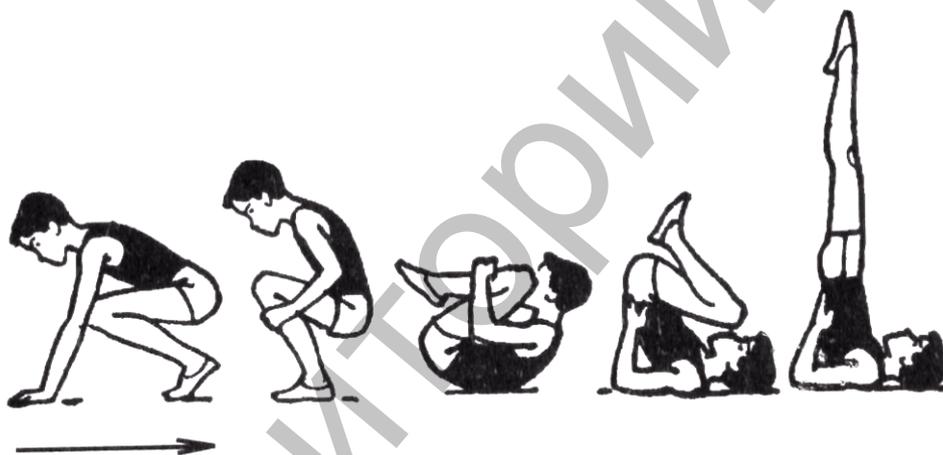


Рис. 5.

Последовательность обучения.

– Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

– Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.

– Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.

– Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

– Сгибание в тазобедренных суставах.

– Тело отклонено от вертикальной плоскости.

– Широко разведены локти.



Рис. 6.

Страховка и помощь. Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками (рис. 6).

Из положения лежа на спине «мост». *Техника выполнения.* Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и но-



Рис. 7.

ги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение.

При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перенести массу тела на руки (рис. 7).

Последовательность обучения.

– Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

– Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.

– Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

– Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3–5 раз, затем увеличивать до 8–12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

– Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (рис. 8).

– Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (рис. 9).



Рис. 8.



Рис. 9.

- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Техника выполнения.* Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно (рис. 10).



Рис. 10.

Последовательность обучения.

– На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.

– Из положения лежа на спине повторить и.п. для выполнения «моста», т.е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.

– Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.

Типичные ошибки.

- При постановке кистей сильно разведены локти.
- Локти и кисти непараллельные.

– Неодновременная постановка кистей. *Страховка и помощь.* При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.

Комбинация для совершенствования.

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперед лечь и «мост» – лечь, перекаат назад с опорой руками за головой – перекатом вперед упор присев и о.с.

IV класс. Кувырок назад в группировке. *Техника выполнения.* Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев (рис. 11).



Рис. 11.

Последовательность обучения.

- Кувырок вперед.
- Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

- Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ: МЕТАНИЮ, ПРЫЖКАМ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ МЕТАНИЮ

I класс. *Содержание обучения:* особенности метательных предметов (форма, размер, вес, фактура) и зависимость от них приемов ловли и броска; характерные действия с мячами (перемещения в любых направлениях, переключивание, переключивание, передачи и броски), значение упругости мяча; основные способы держания мяча двумя и одной рукой (хватом с двух сторон, снизу и др.); переключивание большого и среднего мячей в зависимости от заданного расстояния, размера, веса мяча; целесообразный замах, точный по силе и направлению бросок; мягкая (бесшумная) ловля мячей разных размеров двумя и одной рукой; основные способы бросков и ловли других предметов (палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч).

Основные средства обучения:

передача и переключивание мяча (большого, среднего):

- и.п. – основная стойка, мяч внизу хватом с двух сторон. Передача мяча (без броска из рук в руки) друг другу в сторону (вправо, влево). Построение в шеренгу и по кругу. Интервал – поднятые в стороны руки. После первых действий можно предложить двум ученикам стать друг напротив друга, чтобы показать способы удержания (двумя руками с двух сторон, ненапряженными ладонями, расставленными пальцами, не прижимая к груди) и передачи мяча (после поворота туловища, не изменяя хвата). Надо научить детей брать мяч, накладывая кисть дальней руки сверху, ближней – снизу; при получении опускать мяч вниз в исходное положение, а затем с поворотом передавать партнеру. Передача выполняется в обе стороны. После простых попыток вводится правило: если сед передает неправильно – не бери, если принимает неправильно – не отдавай. Это заставляет учеников выполнять действия осознанно;
- переключивание мяча в сторону (вправо, влево). Расстояние между учениками – 1 м. И.п. – присед на носках, мяч на полу хватом с двух сторон. Повернуть его в сторону, а затем мягким толчком кисти точно направить в руки соседа, самому при этом повернуть только голову;
- переключивание мяча вперед. Расстояние между учениками – 3–8 м. Упражнение требует точного расчета направления и силы толчка руками.

Броски и отбивание мяча (большого, среднего):

– броски обеими руками вертикально в пол с отскоком до уровня пояса и ловля двумя руками. То же, но с отскоком до уровня груди. То же, но с приседанием и с поворотами туловища налево и направо;

– отбивание мяча двумя руками на месте;

– отбивание мяча одной рукой (правой, левой) на месте;

– отбивание мяча попеременно то одной, то другой рукой на месте;

– отбивание мяча обеими руками в сочетании с прыжками (на месте, с продвижением вперед, в сторону);

– отбивание мяча двумя руками в приседе в сочетании с прыжками (на месте, с продвижением вперед, в сторону);

– отбивание мяча одной рукой в сочетании с ходьбой;

– броски мяча (среднего, малого) одной рукой в пол, ловля обеими руками.

Главное внимание уделяется достижению правильного направления мяча и нужной силы его броска. Критерием правильности направления броска считается вертикальный отскок мяча, возвращение его к месту выпуска из рук (мяч удается поймать, не сходя с места). Критерий силы броска – отскок до заданного уровня.

Упражнения с палочкой:

– и.п. – основная стойка, полусогнутые вперед руки, палочку держать сверху за концы. Опускание и ловля палочки;

– и.п. – основная стойка, палочка на открытых ладонях полусогнутых рук. Замах книзу полуприсядая, подбросить палочку вверх (до уровня груди, глаз) и поймать;

– и.п. – то же. Ученики построены в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2–3 шагов. Небольшой замах книзу, полуприсядая, выпрямляя мягко ноги, осторожно перебросить палочку в горизонтальном положении на ладони партнера, тот ловит хватом снизу;

– и.п. – основная стойка, палочка в полусогнутой вперед руке хватом за верхний конец (за середину, нижний конец). Подбрасывание и ловля палочки в вертикальном положении одной рукой (левой, правой). Перебрасывание палочки из руки в руку в вертикальном положении.

Упражнения с кольцом (и.п. – кольцо вертикально в полусогнутой руке хватом за ближний край):

– подбрасывание и ловля кольца одной рукой (вращая его к себе);

– перебрасывание кольца из руки в руку;

– отпускание и ловля свободно падающего кольца;

– перебрасывание кольца друг другу (правой в правую, левой в левую и наоборот).

Упражнения с обручем.

И.п. – две шеренги в 3–5 м одна напротив другой, обруч вертикально на полу хватом снизу, ладонь вперед:

– перекатывание обруча вперед двумя, а затем одной рукой;
– перекатывание обруча вперед одной рукой и ловля его вдогонку (до намеченной линии). Перекатывание выполняется попеременно шеренгами.

И.п. – обруч вертикально вниз в боковой плоскости хватом одной рукой сверху:

- подбрасывание и ловля обруча (левой, правой рукой);
- перебрасывание обруча из одной руки в другую;
- перебрасывание обруча друг другу (расстояние от 2 до 4 м).

II класс. *Содержание обучения:* основы ритмичного, толчкообразного отбивания большого, среднего и малого мячей (двумя, одной, попеременно левой и правой рукой, на месте и в движении); ритмичное сочетание изученных приемов бросков и ловли мяча с ходьбой; симметричное, точно рассчитанное (по направлению, амплитуде и силе) движение рук и туловища при метании среднего мяча двумя руками из-за головы через препятствие; основы техники метания малых мячей одной рукой (правой, левой) в цель и на дальность с места (акцентировать внимание на согласовании замаха с броском).

Основные средства обучения: повторение упражнений I класса с усложнением – замах с полуприседом; бросок вертикально вверх до уровня головы, пружиня ногами, с одним, двумя хлопками, подбрасывая мяч выше головы, с шагом и т.д.

Броски – стоя на одной ноге, повернув туловище и подняв мяч (хватом двумя руками) в одноименную сторону, другая нога в сторону на носок; перенесение тяжести тела с опорной ноги на другую и замах книзу.

Бросок мяча с поворотом туловища и ловля его обеими руками.

Бросок мяча (среднего, малого) вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками.

Главное в обучении – достижение точного направления и силы броска. Критерий правильности направления – взлет мяча вверх перед телом без заметных отклонений под каким-либо углом к вертикали. Критерий правильности силы броска – взлет мяча на указанную высоту (до уровня глаз, на высоту поднятой вверх руки и др.).

Бросок мяча сопровождается разгибанием ног из полуприседа («пружинкой»), ловля – с переходом в полуприсед. Это способствует большей точности броска и более эффективному воздействию движений на организм.

Броски мяча (большого, среднего) вертикально вверх (до уровня головы) и ловля отскочившего от пола мяча обеими руками. То же с приседом во время падения мяча, с поворотом на 360°.

Броски малого мяча одной рукой: левой вверх из-под правой и ловля левой; то же правой из-под левой руки; то же из-под правой руки и ловля правой; то же из-под левой руки и ловля левой. Бросок левой рукой вверх из-под левой ноги, ловля левой рукой. То же правой рукой из-под правой ноги.

III класс. *Содержание обучения:* передача мяча ударом в пол, метание в вертикальную мишень (стоя к ней боком), дугообразная траектория полета мяча, основы техники броска из-за спины через плечо.

Основные средства обучения: повторение бросков, разученных во II классе, но с акцентом на дугообразную траекторию полета мяча (круговое движение руки с большей или меньшей амплитудой и выпуском мяча в косом направлении). Внимание концентрировать на регулировании амплитуды и скорости движений, на точности направления и усилия, на выполнении бросков с минимальным мышечным напряжением.

Передачи мяча ударом в пол. Между шеренгами проводится линия, служащая ориентиром для удара мяча с тем, чтобы он отлетел к партнеру. Затем упражнения выполняются без ориентира.

Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». Сначала в вертикальную цель, стоя к ней лицом, а затем боком. В результате дети должны уметь сильно и технически правильно метать мяч (мешочек с песком) в мишень 100x100 см с тремя концентрическими кругами диаметром 50, 75 и 100 см. Мишень устанавливается так, чтобы ее нижний край находился на высоте 150–200 см от земли. В 6–8 м от мишени проводится стартовая линия.

Стать левым боком к мишени, ноги шире плеч; сгибая правую ногу в колене, наклонить туловище вправо, держась совершенно свободно и не прогибая поясницу; выпрямленная левая нога упирается в землю носком против пятки правой ноги; правая рука с мячом отведена вправо, левая свободно согнута перед грудью.

Бросок начинается энергичным разгибанием правой ноги, совмещаемым с поворотом верхней части туловища в направлении метания и переносом тела на левую ногу. При этом создается положение «натянутого лука»: обе ноги выпрямлены в коленях,

правая упирается в землю носком, левая стоит на всей ступне, спина сильно прогнута, правая рука согнута в локте под углом около 120° , ее кисть с мячом находится далеко позади правого плеча. Все тело, начиная от кисти правой руки и кончая пяткой правой ноги, выгнуто, как натянутый лук. В этом положении без малейшей задержки ученик все ускоряющимся движением выпрямляет туловище и пронесит руку над плечом, поворачивая ее ладонью вперед и выпуская мяч. Одновременно тянется всем телом вверх и вперед. После броска туловище поворачивается направо, левая рука поднимается в сторону, а правая – перед грудью.

Метание на дальность. Вначале выполняются броски через препятствие-ориентир (резиновую ленту на высоте 2–3 м) с расстояния, равного примерно высоте препятствия. Броски выполняются последовательно из положения стоя ноги врозь (на ширине плеч) и стоя на одной ноге, вторая сзади на носке (сначала впереди нога, соответствующая руке, которой ученик метает, затем наоборот). Для замаха рука поднимается вперед и вверх. По мере усвоения движений руки бросок усиливается небольшим рывком туловища вперед, а затем и толчком ноги, отставленной (предварительно) назад. Затем – то же, но без ориентира.

Игровые задания:

– метание дротика в плетенку из хвороста (размером 80x80 см), укрепленную на стойках. Стоя в 10–15 м от мишени, метать так, чтобы дротик воткнулся в нее. За это начисляется, например, 10 очков. Если дротик коснулся цели плашмя или не закрепился – 1 штрафное очко; при промахе – 3 штрафных очка. Выигрывает тот, кто наберет больше очков за условленное число метаний;

– броски теннисного мяча в круг. Двое учеников становятся в 1,5 м от центра начерченного на земле круга (диаметром 1 м). Перед носками проводятся линии, за которыми через каждые 50 см отмечается еще по четыре линии. Игроки одновременно бросают мячи в круг и ловят после отскока от земли мяч, брошенный партнером. Поменявшись мячами, продолжают броски, но каждый раз последовательно переходят с одной линии на другую, дальше от круга, а затем в обратном порядке – на первую линию. При допущенной ошибке (не попал в круг, не поймал мяч) перебрасывание начинается сначала. Выигрывает пара, которая быстрее выполнит задание;

– метание дротиков в вертикально установленные обручи. Через сколько обручей пролетит дротик, столько очков засчитывается метавшему. Побеждает тот, кто получит больше очков.

IV класс. *Содержание обучения:* хлестообразное движение руки в финальном усилии; способ держания мяча и исходное положение руки с мячом и ног при броске, стоя лицом вперед, ноги на ширине плеч; переход в положение «натянутого лука» из исходного положения, стоя левым боком в направлении метания с отведенным мячом, вес тела на полусогнутой правой ноге, правая стопа развернута наружу под углом 35–45°; определение дальности метания мяча с места способом «из-за головы через плечо».

В отличие от предыдущих классов основу метаний составляет дугообразная траектория полета мяча. Она достигается круговым движением руки с большей или меньшей амплитудой и выпуском мяча в косом направлении. Внимание сосредоточивается на регулировании амплитуды и скорости движений. Однако не упускаются из виду и точность направления и приложение усилия. В частности, важно приучать детей выполнять эти броски с минимальным мышечным напряжением – мягко, непринужденно.

Основные средства обучения: объяснение техники метания малого мяча с фиксацией внимания учеников на главных элементах. При этом показ броска учитель выполняет с двух позиций: стоя боком и спиной к занимающимся.

Обучение способу держания мяча и исходному положению руки с мячом и ног.

Проверка выполнения исходного положения. Рука должна быть не напряжена и находиться над плечом около головы в полусогнутом положении (локоть на уровне лба, а мяч выше головы на 10–15 см). Ноги – на ширине плеч, носки на одном уровне. Необходимо проверить каждого ученика и внести соответствующие коррективы.

Бросок мяча одной рукой вперед из исходного положения ноги на ширине плеч, мяч над плечом несколько выше головы, рука слегка согнута в локтевом суставе и разогнута в лучезапястном, локоть на уровне уха, левая рука приподнята вперед. Акцентировать внимание на хлестообразном движении кисти.

То же вперед-вверх. Внимание – на ускоренное сгибание кисти с мячом.

То же после предварительного замаха (отведение руки с мячом вверх-назад).

Все упражнения с броском повторять 3–4 раза посменно шеренгами по 8–10 человек. Первая шеренга бросает мячи, вторая собирает их, третья (стоя сбоку) наблюдает; затем вторая метает мячи, третья собирает их и т.д. Следить, чтобы во время бросков локоть руки с мячом находился близко к голове и не опускался ниже уха, чтобы финальное движение кистью было ускоренным. Последние броски проводятся в форме соревнования «Кто лучше?».

Метание мяча вперед-вверх из исходного положения ноги (несколько согнутые в коленях) на ширине плеч, туловище наклонено назад, левая рука вперед-вверх. Внимание – на последовательное разгибание ног, выпрямление туловища с последующим хлестообразным движением руки, без наклона вперед.

То же после замаха (наклона туловища, назад с одновременным умеренным сгибанием ног в коленях и последующим отведением руки с мячом вверх-назад). Обращать внимание на полное разгибание ног, выпрямление туловища и на продвижение грудью вперед-вверх без наклона в стороны и вперед.

Переход в положение «натянутого лука» из исходного положения стоя левым боком в направлении метания, рука с мячом почти прямая в сторону, мяч на уровне уха, вес тела на полусогнутой правой ноге, правая стопа носком наружу под углом $35-45^\circ$, левая носком внутрь под углом $10-15^\circ$, левая рука приподнята и слегка согнута в локте.

Упражнение выполняется с уступающей поддержкой руки партнером. Класс выстраивается в две шеренги на расстоянии 1 м одна за другой. Ученики в первой шеренге принимают исходное положение, во второй, стоя сбоку-сзади, каждый поддерживает руку партнера: правой рукой за кисть хватом сверху, левой за локоть хватом снизу. Движение начинать с поворота правой ноги пяткой наружу-вверх с последующим разгибанием, выводом таза вперед и продвижением грудью вперед-вверх с одновременным полным разгибанием левой ноги. Ученики, поддерживающие руку, уступая, помогают ее согнуть так, чтобы локоть оказался около головы на уровне уха, а кисть – далеко за головой. Повторять посменно по 5–6 раз. Следить за правильным положением ног (правая пятка и левый носок на линии в направлении броска), за тем, чтобы левое плечо не опускалось и не отводилось назад, чтобы движение начиналось с правой ноги.

Переход в положение «натянутого лука» в сочетании с броском. Повторять посменно: на «раз» – переход в положение «натянутого лука», на «два» – бросок, затем слитно с ускорением финальных движений. После 2–3 повторений переход к метанию группами по 3–4 человека. Внимание – на слитность и на ритм всего упражнения.

Метание мяча разученным способом: из исходного положения – стоя боком в направлении броска – на результат и с оценкой техники (раздельно).

Использовать соревновательную форму для выявления лучших метателей среди мальчиков и девочек. Каждый выполняет по три попытки. Коридор для метания шириной 5 м и длиной 35 м

разметить (начиная с 15 м) поперечными линиями через каждый метр. Результат оценивать с точностью до 0,5 м, технику – по 10-балльной системе (учитывая лучшую попытку).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ

I класс. *Содержание обучения:* мягкое приземление; соразмерность длины каждого шага в ускоренном разбеге.

Основные средства обучения: обучение мягкому приземлению. Сначала выполняются подскоки с мягким приземлением. Следить за тем, чтобы учащиеся держались прямо, полностью выпрямляли ноги в коленях при отталкивании, опускались на носки, лишь слегка сгибая ноги в коленях, не задерживали дыхание, выполняли легко и ритмично.

Подскоки проделываются на уроке по 16–32 раза подряд.

Основными упражнениями в обучении мягкому приземлению являются прыжки в глубину, выполняемые с гимнастической скамейки или другого возвышения высотой 30 см. Сначала они выполняются из положения полуприседа, в дальнейшем – стоя во весь рост. Способы соскоков постепенно усложняются: спрыгнуть, не разгибая в полете ноги в коленях; то же, но, разгибая ноги в полете; то же, но, точно попадая носками в кольцо, положенное на землю; спрыгнуть с поворотом налево, направо. Следить за тем, чтобы дети приземлялись на носки и мягко полуприседали; держали прямо туловище и голову; поднимали руки в стороны и удерживали равновесие полуприседа; выпрямляясь из полуприседа, делали неторопливый шаг вперед или в сторону.

Следует во время прыжков давать такие задания, которые побуждали бы детей приземляться мягко и точно. Например, спрыгнуть бесшумно; спрыгнуть в кольцо, положенное в 40–60 см от препятствия, и устоять в нем на три счета и т.п.

По мере усвоения учащимися мягкого приземления может повышаться высота препятствия для прыжков в глубину.

Обучение умению соразмерять шаги разбега. Начинается после освоения действия шаг – прыжок. Сначала надо научить детей выполнять разбег в три шага, обозначенных положенными на землю тремя лучинками в 70–80 см одна от другой и начерченным квадратом для отталкивания размером 40х40 см. Ученик становится за первой лучинкой, отставив левую ногу назад на носок. Во время разбега шагает через правую лучинку левой ногой, через следующую – правой и через третью, последнюю лучинку – снова левой ногой, ставя ногу с пятки в квадрат.

Прыжок шагом или вспрыгивание на препятствие:

а) подпрыгнуть на двух ногах, затем на одной, полностью выпрямить ноги в коленях при отталкивании и взлете, приземлиться на переднюю часть стопы, пружинисто и лишь слегка сгибая ноги в коленях;

б) мягко приземлиться после прыжка с высоты. Постепенно увеличивать высоту возвышений;

в) во время медленного бега выполнить удлиненный беговой шаг через обозначенные линиями условное препятствие («ручей», «канаву»);

г) то же, но удлиненный беговой шаг без условного препятствия. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед по ориентирам, расположенным друг от друга на расстоянии 0,5 и 1 м, в длину с места с небольшого возвышения (мата, положенного на гимнастическую скамейку) на максимальное расстояние, а также на 50 см в полосу приземления шириной 30 см; в длину с разбега на мягкое возвышение (маты высотой 40 см), отталкиваясь от гимнастического мостика на максимальную длину, а также на 1 м в полосу приземления шириной 30 см; в длину с разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика на максимальное расстояние, а также на 1 м в полосу приземления шириной 30 см; на обеих ногах и на одной в медленном и быстром темпе под звуковые сигналы и без них; через скакалку в темпе 60 прыжков в минуту по сигналу; за указанное время (10 прыжков на месте на обеих ногах за 5 с).

Прыжок в длину с места. Готовясь к прыжку, учащиеся становятся на врытый в землю брусок или доску так, чтобы ступни были параллельны и расставлены на 20–25 см, носки не должны выступать за край бруска (доски). Поднимаясь на носках, ученик поднимает вперед и далее вверх руки, одновременно делает глубокий вдох. Затем, полуприседая и опуская руки вперед-вниз, опускается на всю ступню и, продолжая движение, отводит руки назад, снова поднимаясь на носках и преднамеренно теряя равновесие, начинает как бы падать вперед. В этот момент руки резко выносятся вперед-вверх, ноги и туловище разгибаются, тело вытягивается по наклонной линии вперед. Оттолкнувшись, не следует спешить с выносом ног вперед. На десятые доли секунды ноги остаются позади туловища прыгуна, сгибаясь при этом в коленях. Затем резким движением он выносит их далеко вперед и приземляется на пятки. Как только пятки коснутся песка, ноги согнутся до отказа в коленях и тем самым смягчат приземление.

Все движения выполняются слитно и легко, причем само отталкивание предельно быстро и энергично.

Прыжок в длину с места отлично развивает силу и быстроту.

II класс. *Содержание обучения:* преодоление вертикального препятствия с разбега в 3–5 шагов, правильное отталкивание.

Основные средства обучения. Разбег в 3 шага, в 5 шагов по разметке и без нее. Совершенствуясь в укороченном разбеге на носках с постановкой ноги в квадрат с пятки перекатом на носок, учащиеся проделывают движения при отталкивании, характерные для прыжка в длину.

Прыжок шагом. Выполняется как удлиненный беговой шаг, но через высокое препятствие (45–50 см); приземление производится на гимнастические маты или в яму с песком.

Вспрыгивание на возвышение. В начале обучения учащиеся вспрыгивают на снаряд высотой 50–60 см в положении выпада одной ногой вперед с последующим присоединением другой. Это условие побуждает детей высоко выносить вперед-вверх бедро маховой ноги и лететь на возвышение в положении широкого бегового шага. В дальнейшем – отталкиваться левой ногой, а приземляться на обе.

Эти способы усложняются различными заданиями: вспрыгивать за черту, проведенную на возвышении, или в кольцо, положенное на снаряд, и т.п.

С возвышения дети сходят свободно, не торопясь, или выполняют по заданию учителя один из ранее пройденных прыжков в глубину.

Прыжок через веревочку. Выполняется после освоения вспрыгивания на снаряд двумя ногами. Высота 40–60 см. С разбега в 3–5 шагов ученик сильно отталкивается одной ногой, энергично вынося вперед-вверх бедро другой ноги. В полете над веревочкой соединяет ноги, сильно сгибая их в коленях и притягивая к туловищу. Приземление на носки с мягким полуприседом.

Прыжок наступая. Оттолкнувшись в 60–80 см от возвышения высотой 30–50 см, легко наступить на него маховой ногой, сильно сгибая ее в колене; толчковую ногу быстро перенести через препятствие и с носка поставить на землю поближе к нему. Не останавливаясь, продолжить бег до флажка или какой-либо другой метки в 5–8 м от препятствия.

Прыжки на одной и обеих ногах по ориентирам и под звуковые сигналы в медленном (60–70 прыжков в минуту) и среднем (90–100 прыжков в минуту) темпе, расстояние между ориентирами 50–75 см; без ориентиров и звуковых сигналов; в длину с места на максимальную длину, затем на 50 и 100 см.

III класс. Содержание обучения: мягкое приземление с развитием силы толчка ногами; прыжки с ноги на ногу, со скакалкой, с продвижением вперед, с высоты до 50 см; в длину и высоту с разбега.

Основные средства обучения. Подскоки 24–32 раза подряд; то же с преодолением препятствий (коридора шириной 30–50 см, обозначенного двумя линиями) или со вспрыгиванием на возвышение (после соскока продолжить подскоки).

Подскоки с короткой скакалкой.

Прыжки на одной и обеих ногах вправо и влево через резиновый шнур, натянутый между двумя стойками на высоте 20 см; под звуковые сигналы в медленном (60–70 прыжков в минуту) и среднем (90–100 прыжков в минуту) темпе и по ориентирам (резиновым кольцам диаметром 30 см), которые раскладываются в 30 см от шнура с двух сторон на расстоянии 50–75 см друг от друга; на одной и обеих ногах с продвижением вперед по ориентирам (резиновым кольцам диаметром 30 см) и под звуковые сигналы в быстром темпе (120–130 шагов в минуту), расстояние между ориентирами – 50 см; в длину с места в полную силу – на максимальную длину, затем вполсилы – на длину, равную половине максимального результата; в длину с места на 50 и 100 см с закрытыми глазами в полосу приземления шириной 30 см; в длину с разбега в полную силу – на максимальное расстояние, затем вполсилы – на длину, равную половине максимального результата; в длину с разбега на 100, 150 и 200 см в полосу приземления шириной 30 см.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на обеих ногах (темп – 135–140 прыжков в минуту);
- прыжки в глубину (с высоты 35–45 см) на обе ноги с последующим перепрыгиванием трех набивных мячей и веревочки, установленной на высоте 40–50 см;
- прыжки в глубину (с высоты 35–45 см) на обе ноги с последующим перепрыгиванием трех набивных мячей и в конце прыжок вверх с доставанием руками ориентира (мяча, флажка, установленного на высоте 160 см);
- прыжки в глубину (с высоты 20–30 см) на одну ногу с последующим преодолением трех набивных мячей.

Одновременно для развития силы мышц, препятствующих излишнему сгибанию толчковой ноги в коленном суставе, быстроты, гибкости, координации движений, прыжковой выносливости, согласованности работы рук и ног в момент отталкивания, а также для совершенствования техники перехода от разбега к отталкиванию можно использовать:

- прыжки из полуприседа вверх со взмахом рук;
- махи ногами у гимнастической стенки в переднезадней и продольной плоскостях;
- спуск со скамейки на маховую ногу, шаг толчковой ногой вперед с последующим толчком вверх и взмахом рук вверх;
- прыжки в высоту с прямого разбега и приземление на толчковую ногу.

IV класс. *Содержание обучения:* мягкое приземление в прыжке в длину с разбега способом согнув ноги, прыжки в длину с места на максимальное и заданное расстояние, прыжки в высоту с прямого и бокового разбега.

Основные средства обучения: повторение заданий для III класса.

Подводящие упражнения к прыжку в длину способом «согнув ноги»:

- прыжок с касанием коленом мяча. Мяч (ориентир) держится на расстоянии 100–110 см от бруска для отталкивания на высоте пояса. По мере подготовки высота ориентира увеличивается. Стремясь дотронуться коленом мяча, ученик энергично и высоко выносит бедро маховой ноги, т.е. правильно выполняет одно из важнейших движений отталкивания в прыжках в длину. Затем упражнение усложняется: запрещается приближать толчковую ногу к маховой до тех пор, пока колено не коснется мяча. Овладение этим умением позволит учащимся правильно и более мощно выполнять отталкивание;

- далеко-высокий прыжок. На расстоянии 60 см от бруска для отталкивания устанавливается первое препятствие высотой 30–40 см. В 60–100 см от него на высоте 50–60 см протягивается веревка или устанавливается планка. Оттолкнувшись с разбега, ученик в первой фазе полета сохраняет положение широкого бегового шага, в высшей точке полета над вторым препятствием присоединяет толчковую ногу к маховой;

- прыжок в «окно», которое состоит из двух стоек для прыжков и двух веревочек или планок (гимнастических палок), положенных на высоте 60–70 и 160–170 см. Постепенно понижается высота верхней веревочки, а стойки сближаются между собой до 70–80 см. С разбега, оттолкнувшись в 80–90 см от препятствия, надо пролететь в «окно», согнув ноги в коленях и наклонив туловище вперед;

- далекий прыжок через планку. Выполняется только с приземлением на хорошо взрыхленный песок. На расстоянии 150–180 см от бруска для отталкивания на две стойки кладется планка

на высоте 20–30 см. Учащиеся прыгают с разбега. Наличие планки побуждает перед приземлением разгибать ноги в коленях и вытягивать их вперед, т.е. проделывать движения, необходимые при приземлении.

Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат с пяти шагов разбега.

Совершенствование прыжка способом «согнув ноги» проводится в виде простейших соревнований:

– кто дальше прыгнет 6–8 прыжками с одной ноги на другую;

– кто дальше прыгнет в длину с места толчком одной ноги при активном махе другой;

– прыжки в длину с разбега. На расстоянии 1 м от края прыжковой ямы со стороны разбега устанавливается на высоте 30 см легкая планка (удочка, прямой прут) или натягивается шнур (резиновая лента). Место отталкивания, как и пространство за планкой, разделено на зоны шириной 20 см. Участник должен перепрыгнуть через планку, не задев ее, и приземлиться в одной из зон. Количество очков, которые он получает, соответствует сумме номеров зон, где было произведено отталкивание и приземление. Например, участник оттолкнулся в зоне 3 и приземлился в зоне 4. Он получает 7 очков. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Прыжки «согнув ноги». Разбег производится с ускорением. Во время толчка маховая нога, согнутая в колене, энергично движется вперед-вверх, содействуя отталкиванию, руки резко выносятся вверх. В фазе полета внимание обращается на подтягивание ног, сильно согнутых в колене, к туловищу и выпрямление их вперед перед приземлением. Туловище к моменту приземления наклоняется вперед. Руки в полете опускаются вниз-назад, а при приземлении резко выносятся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Разбег производится под углом 30–45° к планке. Длина разбега – 7–9 шагов. Последние шаги делать длиннее остальных. Толчок выполняется на расстоянии 1,5–2 ступней от линии планки. Через планку вначале переносится маховая нога (ближайшая к планке), за ней толчковая. Приземление происходит за маховую ногу, боком к планке. Туловище во время перехода через планку наклонено вперед к толчковой ноге. Руки в момент толчка движутся вверх, облегчая взлет.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижная игра как средство и метод физического воспитания. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом (замыслом, темой) данной игры. Правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения и учета результатов игры. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Сюжет, правила и двигательные действия составляют *содержание* подвижной игры.

Содержанием игры обуславливается ее *форма*, т.е. такая организация действий участников, которая предоставляет возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели, удовлетворения самим процессом игры. Содержанием и формой подвижной игры предопределяются следующие ее *методические особенности*:

- образность;
- самостоятельность действий, ограничиваемая правилами;
- выполнение движений с полной мобилизацией двигательных способностей (элементы соревнования);
- непринужденность, естественность движений;
- выполнение целостных действий и отдельных движений без строгой регламентации затрачиваемых усилий;
- внезапная изменчивость ситуаций;
- творческая инициативность действий (при этом правильно ориентированных и согласованных);
- присвоение отдельным занимающимся (группе) определенных ролей, устанавливающих обязанности во взаимоотношениях с остальными игроками;
- избирательность способов действий в различных связях и сочетаниях для решения двигательных задач.

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных *средств* физического воспитания.

При педагогически оправданном практическом использовании игра становится эффективным *методом* физического воспитания.

Понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры, в любых физических упражнениях.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций.

Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.

Вероятностное *программирование* действий и ограниченные возможности точного *дозирования* нагрузки.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для *комплексного* совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Классификация подвижных игр. В теории игры различают два вида подвижных игр: *собственно подвижные* (элементарные) и *спортивные* (более сложные). Собственно подвижные (элементарные) игры условно для сокращения называют *подвижными играми*.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры распределяются:

- по степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным);
- по возрасту детей с учетом возрастных особенностей;
- по видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами ОРУ, игры с бегом, игры с прыжками, метаниями и др.). Этот принцип положен в основу классификации в учебной программе;
- по физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);
- игры, подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники, развитие физических качеств, необходимых для того или другого вида спорта.

В зависимости от взаимоотношений играющих:

а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;

б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»;

в) игры с непосредственной борьбой «соперников»;

– по форме организации занятий – игры на уроках физкультуры, на удлиненной перемене, спортивном часе и т.д.;

– по характеру двигательной активности – игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры;

– с учетом сезона и места работы – игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на стадионе, на льду.

Педагогическое значение подвижных игр. Практика воспитания подрастающего поколения свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, т.к. они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, т.к. при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности детей.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, т.к. нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре, высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Плохая организация игры ведет к отрицательным эмоциям, нарушает нормальный ход нервных процессов, способствует возникновению стрессов, что вредит здоровью.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействий участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе в летнее и зимнее время (с учетом погоды) способствуют закаливанию детей.

Широкое использование подвижных игр помогает снижению гиподинамии, т.к. компенсирует дефицит двигательной активности.

Образовательное значение подвижных игр. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок познает мир в процессе игры.

Педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

В руках учителя игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, составлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро

реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на прогулках, экскурсиях.

Подвижные игры с небольшими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей младшего школьного возраста.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, помощника и др.). Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Воспитательное значение подвижных игр

Нравственное воспитание. Подвижная игра носит коллективный характер, в связи с чем приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов всей группы (команды): уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить попавших в «плен» и т.п.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Решающее значение для осознания и обязательного выполнения правил каждым ребенком имеют требования взрослого.

Постепенно под влиянием воспитательного воздействия у детей начинает изменяться отношение к игровому процессу, возникает интерес и стремление к все более точному выполнению игровых действий и правил.

Умственное воспитание. В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, восприятия, уточнения имеющихся представлений, понятий, ориентировок; игры содействуют развитию воображения, памяти, сообразительности, активности мысли.

Интеллектуальному развитию детей содействуют как содержание игр, так и задания самостоятельно объяснить всю ситуацию игры и ее правила, действие персонажей.

Эстетическое воспитание. Проявляется в достижении детьми точности, слаженности, ловкости, выразительности при выполнении игровых движений.

Эмоциональная окрашенность игр отражается в более высоком качестве выполнения движений, чувстве «мышечной радости» от самого двигательного процесса.

Красоте игрового зрелища в большей степени соответствует одинаковая физкультурная форма детей.

Исключительное эстетическое воздействие на ребенка оказывает музыка: она воодушевляет детей, объединяет их общим настроением, придает эстетический характер движениям.

Введение музыки в подвижные игры должно, прежде всего, оправдывать ее эстетически-воспитательную роль: важно, чтобы дети двигались в соответствии с характером и формой музыкальных произведений.

Учитывая это, следует вводить музыку только в отдельных частях игры (окончание музыки может служить, например, сигналом к вылету на охоту «совушки» в игре «День и ночь»).

Методика проведения подвижной игры. *Основные задачи руководителя игры.* Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться:

- укреплять здоровье детей, способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- прививать детям организаторские навыки и привычку самостоятельно заниматься играми.

Руководитель (учитель) должен определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры. Перед учениками ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи.

Подвижные игры рекомендуется проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, дома и тем самым привлекают к ним своих товарищей.

Выбор игры. При выборе игры надо учитывать форму организации занятий, т.к. задачи и содержание игр в различных формах неодинаковы.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на стадионе можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элемен-

тами спортивных игр. Зимой на площадках проводятся зимние игры на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать погоду и температуру воздуха (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и дожидаться своей очереди. В жаркую погоду летом лучше использовать малоподвижные игры или игры, в которых ученики выполняют игровое задание поочередно.

Содержание игр должно соответствовать уровню развития и подготовленности играющих, быть доступным и интересным для них.

Подготовка места для игры. Для проведения игр на воздухе надо снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную площадку (особенно для учеников I–II классов). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. На расстоянии 2 м от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадки были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать ее песком.

При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

Если предметы нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами (например, набивными мячами). Перед проведением игр помещение надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, гимнастические палки, кегли, обручи, скалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре. По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и другие подручные средства.

Разметка площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до начала ее, а при рассказе лишь указывать на отмечен-

ные границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игр намечаются не ближе 3 м от забора, стены или от другого предмета, о который дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками.

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если же для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения содержания находится между играющими.

Нельзя становиться в центре круга, т.к. тогда половина играющих окажется за спиной руководителя и внимание их может рассеяться. Если играющие разделены на две команды, и построенные одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвести их на прежние места. В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими таким образом, чтобы всех видеть, и обращается то к одной, то к другой команде.

Если игра начинается с движения врассыпную (типа «Салок»), то можно построить играющих в шеренгу (когда их много) или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младшей группе, которые можно объяснять в сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их места расположения;
- ход игры;

- цель;
- ее правила.

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание учеников на тот или другой момент содержания. В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры). К показу полезно привлекать участников игры.

При объяснении надо учитывать настроение детей. Заметив, что внимание к рассказу ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры рассказывается только тогда, когда дети играют в данную игру впервые.

При повторениях игры следует только напомнить содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлечь самих участников.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на учеников. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало, возможно, больше детей.

Выделять водящих можно разными способами:

- по назначению руководителя;
- по жребью (расчет);
- по выбору играющих;
- по результатам предыдущих игр (наиболее ловкий в прошлой игре).

Руководство подвижной игрой. Необходимо начать игру организованно и своевременно. Задержка снижает предигровое состояние участников и уменьшает готовность детей к игре.

Руководитель должен заинтересовать детей игрой. Для того необходимо подбирать игры в соответствии с интересом и возможностями детей, с учетом их желаний и настроения.

Надо добиваться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков.

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого ребенка, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

С повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Дети, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают свои возможности и перенапрягают силы. Руководитель не должен полагаться на самочувствие детей, т.к. они переоценивают свои силы в игре и не чувствуют наступающего утомления.

Необходимо учитывать данные врачебного контроля и уделять особое внимание ослабленным детям. Им необходима индивидуальная дозировка: облегчение задания, сокращенное время пребывания в игре и др.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит от температуры и погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов, также игры проводятся кратковременно, без сильных напряжений и перерывов, вызывающих переохлаждение организма.

Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать игру своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем их меньше, тем короче игра), возраста, содержания игры (игры, требующие большого напряжения, более скоротечны), места проведения и др.

Руководитель должен определить момент окончания игры. При появлении первых признаков утомления (рассеянное внимание, нарушения правил, неточность выполнения движений, снижение интереса, повышенная частота дыхания) игру следует закончить.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Например, игра, проводимая на уроке физкультуры, ограничена временем.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

П Л А В А Н И Е

Значение плавания. *Плавание закаливает детей.* Закаливание – многогранный процесс, который имеет огромное значение, особенно для детского организма. В закаливании участвует практически вся система регулирования функций организма. Важную регулирующую функцию выполняет кожный покров, на который холодная вода оказывает определенное раздражающее действие. Вначале под ее влиянием кровеносные сосуды кожи сужаются, и организм отдает меньше тепла окружающей среде. Одновременно усиливается производство тепла организмом, что ведет к расширению сосудов кожи и лучшему кровоснабжению кожного покрова. Это повышенное производство тепла связано с активизацией процессов обмена веществ.

При слишком длительном пребывании в воде кровеносные сосуды кожи вновь сужаются, появляется озноб. Такое состояние – сигнал о нарушении равновесия между воспроизводством тепла и теплоотдачей. В подобных случаях с детьми нужно быть особенно осторожными.

Поэтому необходимо внимательно следить за выполняющими упражнения в воде малышами.

Слишком длительное пребывание в холодной воде, вплоть до озноба или ярко выраженного посинения губ, может вызвать нежелательные для здоровья последствия. Процесс закаливания дает положительный эффект, если продолжительность занятий постепенно увеличивать, используя интересные и прежде всего интенсивные упражнения, которые активизируют приспособительные силы организма.

Плавание имеет огромное значение и для экономичной *работы сердечно-сосудистой системы*. Холодная вода, влияя на терморегуляцию и связанные с ней процессы обмена веществ, усиливает кровообращение, а давление и сопротивление воды оказывают специфическое действие на работу сердца и кровообращение. В результате преодоления нагрузок, которым организм подвергается в процессе регулярных тренировок, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей системы кровообращения.

Плавание активизирует работу органов дыхания. Как процессы обмена, так и экономичная работа сердечно-сосудистой системы при плавании, которое требует особой выносливости,

в значительной степени зависят от регулярного и достаточного снабжения организма кислородом, что возможно только при правильном дыхании. Следует иметь в виду, что вдох затруднен вследствие давления воды на грудную клетку и брюшную полость. С другой стороны, давление воды на грудную клетку и брюшную полость стимулирует выдох. В результате этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Плавание исправляет нарушения осанки. Тело человека обладает плавучестью, т.к. его удельный вес близок к удельному весу воды, т.е. в воде тело становится как бы невесомым. Это свойство имеет практическое значение: отпадает необходимость в каких-либо движениях для сохранения положения тела в воде, освобождается от нагрузки опорно-двигательный аппарат. Научные наблюдения и практический опыт показали, что детский организм в состоянии переносить относительно высокие нагрузки, связанные с плаванием.

И наоборот, продолжительные физические упражнения на суше, при которых основная нагрузка приходится на ОДА, ведут к перенапряжению недостаточно окрепших костей, связок и суставов.

При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом положении. Позвоночник ребенка принудительно выпрямляется. Поэтому медики рекомендуют плавание как профилактику и лечение нарушений осанки и сутулости.

Умение плавать имеет прикладное значение. Плавание – жизненно необходимый навык человека. Вместе с тем статистика свидетельствует о большой доле утонувших в числе погибших от несчастных случаев.

Основным средством предупреждения несчастных случаев на воде, наряду с соблюдением всех необходимых правил поведения в водной среде, является обучение плаванию.

Способы плавания. Плаванием называют умение человека держаться на воде (статическое плавание) и продвигаться по ней в нужном направлении (динамическое плавание).

Статическое (пассивное) плавание – это такое положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды.

Удельный вес тела человека примерно равен удельному весу воды. Но он может измениться в зависимости от дыхания пловца. При вдохе удельный вес тела становится меньше и в воде оно всплывает, а при выдохе – наоборот – больше, и тело тонет.

При поднимании над водой отдельных частей тела (голова, рук, плеч) сила тяжести увеличивается, т.к. масса тела, находящаяся-

ся в воде, уменьшается, а с ней уменьшается и сила давления воды. Незнание этого приводит к тому, что новичок вместо того, чтобы спокойно находиться в воде и поддерживать тело в горизонтальном положении, поднимает над водой голову, руки, плечи и, как следствие этих неправильных действий, погружается в воду.

Динамическое плавание происходит в результате активного воздействия пловца на воду как на опорную массу, отталкиваясь от которой он продвигается вперед. При этом на пловца влияют различные силы, которые способствуют или затрудняют его продвижение вперед. Кроме силы *тяжести* и силы *давления* воды к ним относятся также сила сопротивления воды и сила тяги, которую пловец развивает мышечными усилиями.

В спортивной практике различают четыре способа плавания: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин).

Техника плавания способом кроль. Кроль – самый быстрый способ плавания. При плавании кролем человек продвигается с помощью поочередных гребков руками и движений в воде ногами. Полный цикл движений в этом способе состоит из двух гребков руками (правой и левой) и двух, четырех или шести ударных движений ногами (по одному, двум или трем каждой ногой).

Положение туловища и головы. Человек лежит в воде почти горизонтально, грудью вниз. Лицо опущено в воду до верхней части лба.

Движения руками. В один цикл движений входят два поочередных гребка правой и левой руками.

Движение одной рукой можно условно разделить на три фазы: гребок, пронос и намыв.

Гребок выполняется в направлении вниз-назад-вверх. Заканчивается основная часть гребка, когда рука приблизится к бедру. После этого расслабленное предплечье и кисть увлекаются за локтевым суставом и рука вынимается из воды.

Пронос выполняется согнутой или прямой рукой быстро, но без напряжения. Рука опускается в воду мягко, пальцы соединены, но не напряжены.

Намыв позволяет пловцу вытянуть руку как можно дальше вперед.

Движения ногами. Ноги совершают поочередные движения сверху вниз и снизу вверх. При движении ноги вниз происходит ее небольшое сгибание в коленном суставе, бедро несколько обгоняет голень. После энергичного нажима на воду «запоздавшей» голенью нога выпрямляется. Этот нажим на воду и движет человека вперед.

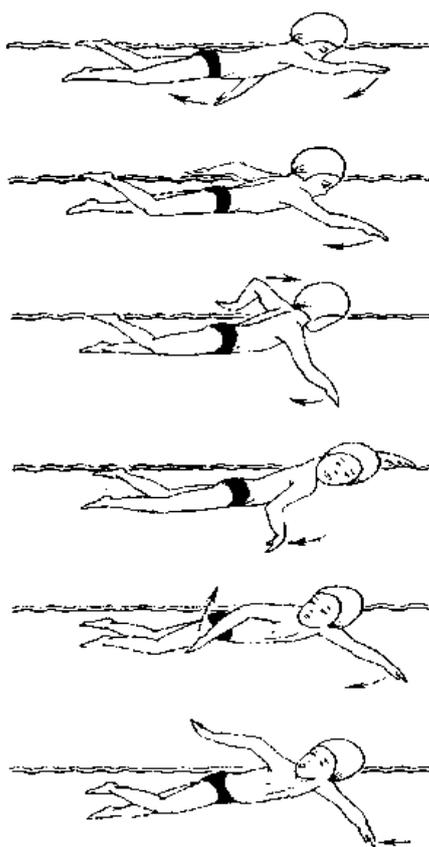


Рис. 12. Техника плавания способом «кроль».

Дыхание. Частота дыхания определяется частотой гребковых движений. Во время одного цикла движений руками пловец, как правило, делает один вдох и один выдох. Вдох выполняется под правую или левую руку. Заканчивается гребок, пловец поворачивает голову к одноименному плечу так, чтобы рот оказался под водой, быстро и глубоко вдыхает через рот. С окончанием вдоха голова опускается лицом в воду, и пловец делает выдох. Выдох продолжается до тех пор, пока рука не выполнит следующий гребок.

Техника плавания способом брасс. Брасс – один из наиболее распространенных и старейших способов плавания.

Полный цикл движений в брассе состоит из симметричных одновременных гребков двумя руками, симметричных движений ногами и скольжения. Ноги начинают гребок тогда, когда заканчивается гребок руками. Брассом

можно плыть и под водой.

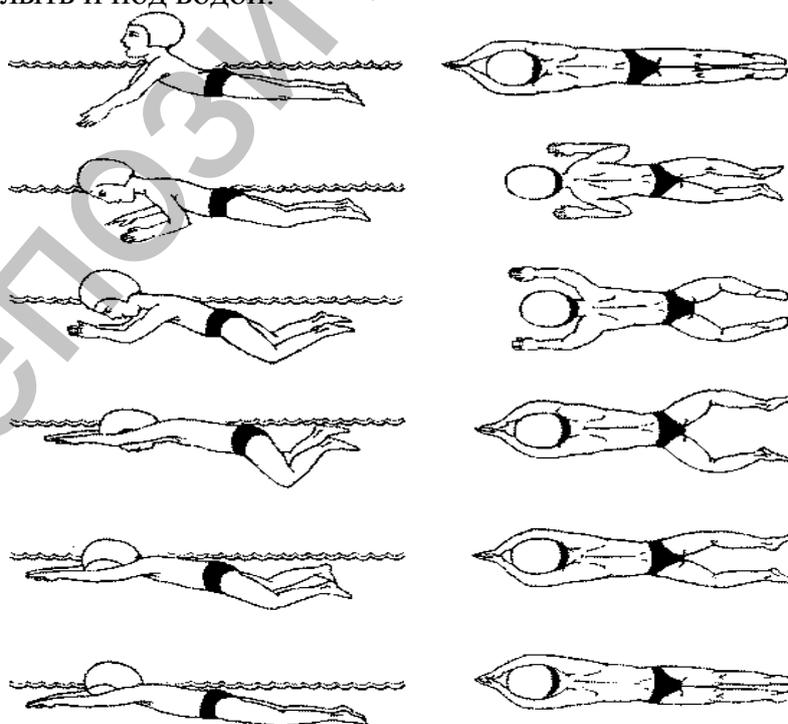


Рис. 13. Техника плавания способом «брасс».

Положение туловища и головы. Туловище пловца расположено грудью вниз и почти горизонтально, лицо опущено в воду (при спортивном брассе) или поднято над водой. Плечи занимают симметричное положение.

Движения ногами. Из исходного положения (ноги выпрямлены и соединены; носки оттянуты) ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах и подтягиваются к туловищу. При этом колени слегка разведены в стороны, а пятки почти соприкасаются у поверхности воды. После этого пловец «берет носки на себя», а стопы и голени до предела разворачивает в стороны; с этого момента начинается гребок ногами. Энергично разгибая и соединяя ноги, пловец отталкивается от воды и скользит в положении вытянувшись. После этого весь цикл движений повторяется.

Движения руками. Из исходного положения (руки вытянуты вперед, большие пальцы почти соприкасаются, ладони обращены вниз) пловец поворачивает кисти ладонями кнаружи, начинает гребок прямыми руками в стороны и немного вниз. Скорость движения рук постоянно увеличивается. Угол разведения рук около 90 градусов. После этого гребок прекращается, руки сгибаются в локтевых суставах, кисти и предплечья по дуге перед подбородком, ладони поворачиваются вниз, руки вытягиваются вперед в исходное положение.

Дыхание. Вдох выполняется с началом гребка руками. Для этого лицо слегка поднимается, рот показывается над водой. Короткий вдох заканчивается перед завершением гребка. Затем лицо опускается в воду и начинается выдох в воду через рот до следующего гребка.

Плавание способом кроль на спине. Пловец лежит у поверхности воды лицом вверх. Продвижение вперед осуществляется за счет поочередных гребковых движений руками и ногами. Цикл движений состоит из двух гребков руками и двух, четырех или шести ударных движений ногами. Лицо и рот пловца находятся над водой, что облегчает дыхание. В связи с этим многие обучающиеся легче осваивают плавание способом на спине, чем другие способы.

Дельфин (баттерфляй). Дельфин характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног. Отдельные элементы техники дельфина (движения руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди.

Облегченные способы плавания. Облегченные способы плавания состоят из элементов движений народных способов плава-

ния («по-собачьи», «по-лягушачьи», «на боку» и др.) и элементов техники современных спортивных способов. К ним можно отнести: кроль на груди без выноса рук и выдоха в воду, брасс с упорядоченными гребковыми движениями и др.

Предпосылки и необходимые условия для занятий плаванием. *Здоровье.* Обучаться плаванию могут только здоровые дети, у которых нет никаких органических изменений, кожных и инфекционных заболеваний, психических отклонений, заболеваний носоглотки и ушной полости. Слабовыраженные отклонения ортопедического характера (например, нарушение осанки, незначительное искривление позвоночника, плоскостопие и др.) не являются помехой, а напротив, в этих случаях плавание является лучшим средством лечения.

Перед тем как начать заниматься плаванием, каждый ребенок должен пройти осмотр врача и получать разрешение.

Место занятий. В практике обучения младших школьников плаванию используются следующие типы бассейнов:

1. Крытые малоразмерные бассейны («лягушатники»).
2. Открытые малоразмерные бассейны.
3. Крытые и открытые бассейны спортивного типа.
4. Сборно-разборные бассейны.
5. Естественные водоемы.

Для начального обучения плаванию школьников удобны бассейны с ваннами следующих размеров – 10х6 м, 12,5х6 м, с глубиной до 1,2–1,6 м.

Ванны бассейнов должны быть оснащены удобными лестницами с поручнями для спуска в воду. Ступени лестницы покрывают ребристой резиной для обеспечения безопасности.

При бассейне должно быть не менее двух раздевальных, оборудованных вешалками для одежды и полотенец, диванчиками. Пол раздевальных застилается резиновыми коврами или покрывается деревянными решетками.

При бассейне обязательно располагаются душевые, имеющие не менее 3–4 души для мытья детей, а также туалеты.

Температура воды поддерживается в среднем в пределах +24–28 градусов, воздуха – в пределах +23–27 градусов.

В открытых водоемах участок для купания детей должен иметь ровное песчаное дно, плотное, не илистое, без выхода в холодных ключей. Дно водоема следует заранее обследовать и очистить от посторонних предметов. Переход от меньшей глубины к большей должен быть равномерным, пологим, с постепенно понижающимся уровнем.

Глубину водоема нужно тщательно измерить на всем участке, где будут проходить занятия; обязательно нужно проверить, нет ли на дне водоема ям.

Для детей младшего школьного возраста глубина водоема не должна превышать – 0,8–1 м; скорость течения – не более 0,5 м/с.

Участок водоема необходимо оградить, его границы обозначаются либо веревкой, прикрепленной к ярко окрашенным поплавкам, либо шестами, с укрепленными на них яркими флажками, еще лучше оградить место купания легким деревянным заборчиком. Примерная площадь огражденного участка 8х16 м.

Костюм и купальные принадлежности. Учебный инвентарь.

Для занятий в бассейне каждый ребенок должен иметь: плавки, резиновую шапочку (она должна плотно облегать голову), мыло, мочалку, полотенце.

Для обучения плаванию необходим следующий инвентарь:

1. Надувные круги и плавательные доски из пенопласта или дерева размером 24х25 см.

2. Резиновые или надувные мячи малых, средних и больших размеров; речные или морские камушки; плавающие резиновые или пластмассовые игрушки; потопляемые игрушки небольших размеров.

3. «Алфавит» и «счет» – плавающий и потопляемый.

4. Деревянный шест длиной 2,5–3 м и свисток.

Игрушки предпочтительнее яркие, привлекающие внимание детей. Их количество должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Для предупреждения несчастных случаев и травматических повреждений на занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

– проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности;

– поддерживать на занятиях строгую дисциплину;

– до начала занятий необходимо овладеть навыками оказания первой помощи;

– допускать детей к занятиям только с разрешения врача;

– проводить групповые занятия на мелком месте;

– не проводить групповые занятия по плаванию при слишком низкой t воды – ниже 18°C ;

– в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасания тонущих;

– проводить поименную переключку детей до входа в воду и после выхода из нее. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде;

- проводить занятия с группами, не превышающими 12–15 человек на одного учителя;
- соблюдать методически правильную последовательность обучения;
- для проведения занятий выбирать такое место, с которого одинаково хорошо можно видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно;
- первые попытки плавания на глубине проводить не более чем с одним-двумя детьми под непосредственным наблюдением учителя, ведущего занятия;
- вести систематическое врачебное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся детей;
- прыжки в воду разрешать только ребятам, умеющим хорошо плавать;
- необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий постояли под прохладным душем и не входили в воду разгоряченными;
- запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде (во избежание травм);
- нельзя принимать пищу позднее чем за 2–3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно;
- при появлении признаков переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенка следует тотчас удалить из воды. Теплый душ, одежда, энергичные движения, особенно в форме игры, быстро его согреют;
- нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду или нырять под своих товарищей;
- ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий. Если это необходимо, он должен попросить разрешения у учителя.

Методика обучения плаванию. В соответствии с общепринятой методикой обучения плаванию выделяют четыре взаимосвязанных этапа, которые отражены в учебной программе для каждого класса.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап. Связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На уроках плавания дети учатся держаться на поверхно-

сти воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представление о ее выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют выдох в воду с последующим вдохом (не менее 10 раз подряд).

После этого ученики обучаются плаванию определенным способом.

На третьем этапе дети должны уметь проплыть 10–15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа движения.

На четвертом этапе начального обучения продолжается освоение и совершенствование техники отдельного способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

Первый этап обучения. Осваивание ребенка в воде является необходимой посылкой для обучения плаванию. Прежде всего, ребенку надо помочь преодолеть чувство недоверия при погружении в воду лица, всего тела. В результате осваивания ребенок начинает чувствовать себя в воде совершенно непринужденно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные целенаправленные движения.

Перед началом первого урока в воде проводится беседа, из которой дети должны усвоить, что вода прозрачная, не имеет цвета, является важнейшим гигиеническим средством (умывание, стирка белья, уборка помещений), применяется для приготовления пищи, охлаждает в жару и согревает в холод. По воде можно ходить, но не так как по земле. Ходьба по воде называется плаванием. Продвигаться вперед по воде можно только в том случае, если научиться на ней лежать и отталкиваться от нее руками и ногами.

Осваивание в воде основано на разнообразных подготовительных к плаванию движениях в воде.

Вхождение в воду. Ознакомление с сопротивлением воды.

Прежде всего, детей надо научить без колебаний входить в воду и окунаться. Многие дети 6–7 лет сначала очень нерешительно, нехотя входят в воду. В подобных случаях, взяв ребенка за обе руки лицом к себе, надо войти в воду, стоя лицом к берегу, побуждать ребенка также войти в воду, подбадривая его. Когда он приближается к учителю, тот незаметно отходит от него, продолжая манить ребенка к себе. Ребенок в таких случаях будет тянуться, и идти к учителю.

Дети быстро привыкают входить в воду и проделывают это уже самостоятельно через несколько занятий.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к погружению и простейшим передвижениям в воде.

Ходьба, бег в воде, различные движения рук применяются для ознакомления с сопротивлением воды. Выполнение этих упражнений не вызывает трудностей у детей.

Упражнения в ходьбе группой и в одиночку:

«Невод» – группа детей идет по дну, держась за руки.

«Лодочка на волнах» – дети ходят по дну в разные направления и помогают себе гребковыми движениями рук.

«Ледокол» – ходят по дну, спрятав руки за спину.

«Задний ход!» – идут спиной вперед, гребут руками.

Передвижения по дну на руках (глубина воды по колено).

Примерные упражнения: «Крокодил», «Краб», «Раки» (по аналогии с передвижением в воде этих животных).

Упражнения с бегом (глубина воды до бедер):

«Смельчаки» – бежать в воду с берега и, падая с разбега в воду, окунаются.

«Вода догонит» – выбегают из воды на берег.

«Лошадки» – бегать по дну, высоко поднимая бедро.

«Моторная лодка» – бегают в произвольном направлении по дну, помогая себе гребками рук (вперед, назад).

Движения рук (глубина воды по пояс):

«Стираем белье» – подражательные движения руками как при полоскании белья.

«Волны на море» – обе руки отводят влево (вправо), переносят их под самой поверхностью воды в другую сторону, так, чтобы на воде появились волны.

После освоения приведенных выше упражнений они закрепляются в играх, проводимых в воде. На этом этапе используются следующие игры, описание которых легко можно найти в методических пособиях: «Море волнуется», «Волны на море», «Невод», «Карусели», «Караси и карпы», «Поймай воду», «Переправа», «Бегом за мячом».

Второй этап обучения. Этот этап является основным при обучении детей плаванию. Методика обучения построена на освоении в определенной последовательности подводных упражнений: погружений, упражнений для дыхания, всплываний, лежаний, упражнений в скольжении и др.

Погружения. Упражнения этой группы позволяют приобрести навык полного погружения в воду и почувствовать выталкивающую (подъемную) силу.

В обучении погружению в воду соблюдают следующую последовательность: предложить сначала детям помыть руки, пле-

чи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, медленно присесть, погрузившись в воду по шею.

Затем начинают осваивать погружение с головой в воду с задержкой дыхания на вдохе. Однако, перед обучением погружению с головой в воду необходимо на берегу научить детей плотно закрывать рот и задерживать на вдохе дыхание.

Для погружения головы в воду используют следующие упражнения: ребенок наклоняет голову в воду сначала до уровня носа, затем до глаза, и, наконец, погружает все лицо (лучше держась за бортик).

Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо, чтобы ребенок опустил сложенные ладони в воду, поднес лицо к воде и опустил его в зачерпнутую воду. В этом случае у ребенка создается впечатление, что он опускает лицо в очень ограниченное количество воды, что придает ему смелости.

Упражнения для дыхания. Упражнения для дыхания являются важнейшей группой подготовительных упражнений для освоения с водой и основным средством обучения выдоха в воду.

Вначале детям освоение выдоха дается не сразу. Они не умеют выдыхать воздух через плотно сложенные наподобие щели губы, а выдыхают широко открытым ртом. Поэтому, прежде всего, надо научить детей закрывать при выдохе рот до нужного положения. Для этого используют следующее упражнение, выполняемое на суше: сдуть с ладони, находящейся на уровне рта (при различных расстояниях от него) легких предметов (листок, травинка, перышко и др.). Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его интенсивность.

В дальнейшем выполняются следующие упражнения в воде: наклониться и дуть в воду (как на горячий чай), стараясь образовать маленькие волны: опустить рот в воду, сделать активный выдох; опустив лицо в воду, сделать выдох через рот, через нос; многократные выдохи в воду через рот и через нос.

Открывание глаз в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде помогает сохранить правильное направление во время плавания, облегчает ориентировку в воде во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне.

Сначала надо убедить детей в том, что в воду можно смотреть как через стеклышко (для этого предлагают с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне водоема).

Затем показывают детям, как под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Существуют приемы для провер-

ки выполнения упражнения в открывании глаз в воде: рассмотреть под водой положение пальцев руки товарища, присесть в паре и посмотреть друг другу в глаза, сосчитать пальцы на ноге у товарища; доставать предметы со дна, заданные по цвету и форме учителем (рис. 14).

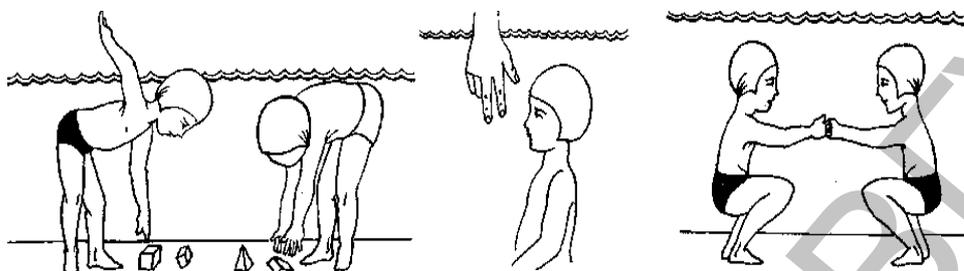


Рис. 14.

Всплывание. С помощью этой группы упражнений детей убеждают в том, что если они сделают глубокий вдох и погрузятся в воду с головой, то выталкивающая сила воды быстро оторвет их от дна, поднимет на поверхность воды и будет удерживать в этом положении. Одно из главных условий правильного выполнения упражнения на всплывание – умение после выполнения глубокого вдоха задерживать дыхание.

Для обучения всплыванию применяют следующие упражнения: «Звездочка», «Поплавок», «Медуза» (рис. 15).

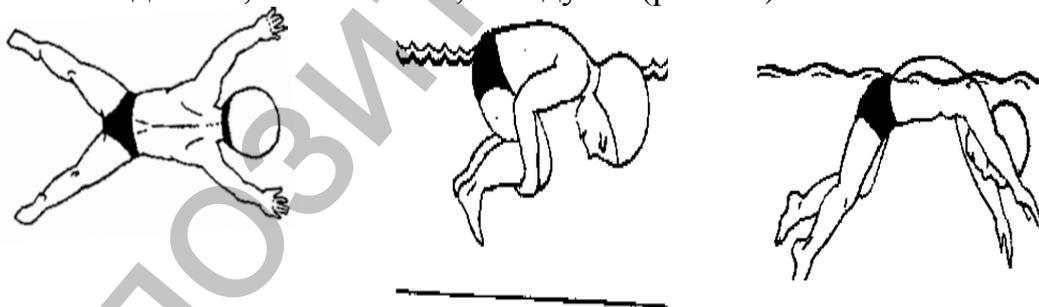


Рис. 15.

Лежание. Основная задача, которую решают упражнения этой группы, – формирование навыка горизонтального положения тела в воде. Для того чтобы подготовить детей к освоению способов плавания, необходимо научить их свободно лежать на поверхности воды на груди и на спине с различными положениями рук и ног.

Выполняются упражнения в лежании из положений «Поплавок» или «Медуза». После всплывания к поверхности воды ши-

роко развести руки и ноги; затем последовательно или одновременно сводить и разводить руки и ноги. То же выполняют и в положении лежа на спине.

Скольжение. Упражнения этой группы направлены на приобретение прочного навыка поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранять равновесие в воде в этом положении. Кроме того, с помощью этих упражнений вырабатывается умение правильно принимать исходное положение для последующего выполнения движений в определенном способе плавания.

Скольжения выполняются на груди, на спине и на боку с различными положениями рук, толчком от дна или стенки бассейна. Скользить нужно у поверхности воды, предварительно задержав дыхание, до полной остановки (рис. 16).

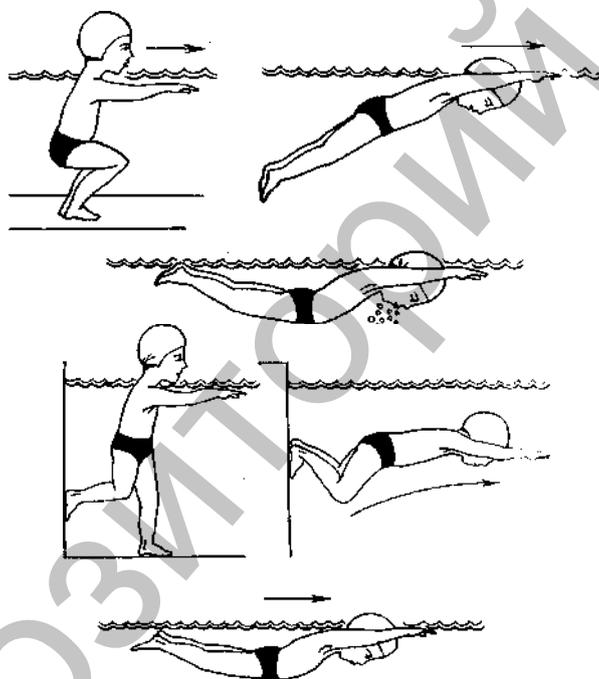


Рис. 16.

Правильность выполнения упражнения определяется положением головы, туловища, рук и ног (голова опущена в воду, туловище без прогибов, руки и ноги выпрямлены и соединены), а также силой толчка ногами и его направлением (толчок должен быть направлен вдоль продольной оси тела).

Толчок ногами – существенный элемент при выполнении скольжения. Младшие школьники совершенно не умеют отталкиваться ногами от дна так, как это требуется при выполнении скольжения.

Полезным для освоения выпрямления ног является упражнение «Покажи пятки» или «Ноги плавают» (ребенок становится

в воде на мелком месте на четвереньках и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды). Упражнения в скольжении рекомендуется проводить из положения присев, а отталкиваться от дна одновременно обеими ногами.

В дальнейшем осваиваются упражнения «На буксире», «Торпеда». Лучше всего эти упражнения выполнять по направлению к берегу.

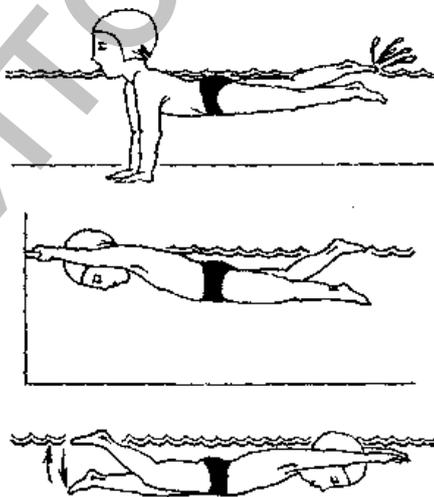
Все указанные выше упражнения довольно просты, доступны детям.

Особое внимание следует уделять всплыванию, лежанию и скольжению. Дети, особенно младшие школьники, боятся «оторвать» ноги от дна или лежат на воде только держась за стенку бассейна. Научив ребенка свободно всплывать, лежать, а затем и скользить, можно, при наличии условий, обучать конкретным способам плавания.

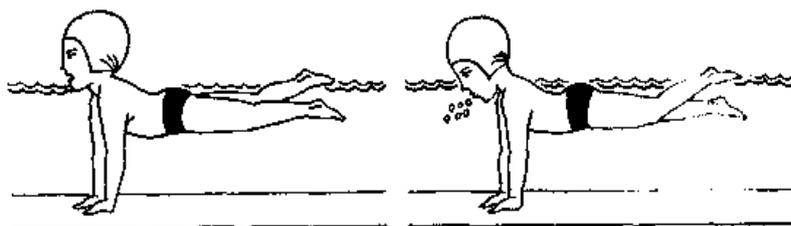
Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать в следующей последовательности:

1. При помощи показа и пояснений у детей формируется представление о конкретном спортивном способе плавания в целом.

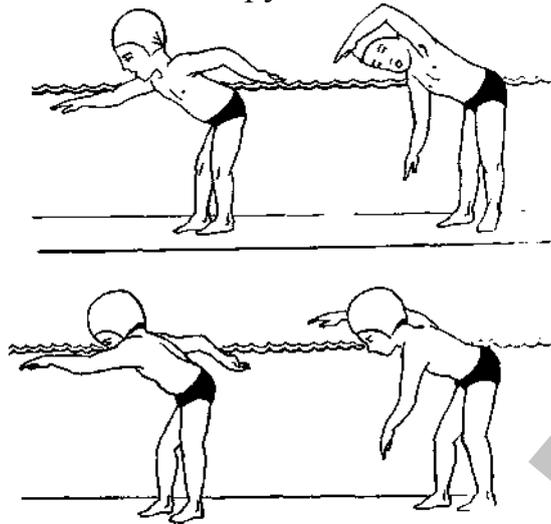
2. Разучивание движений ног.



3. Разучивание техники дыхания.



4. Разучивание движений рук.



5. Изучение согласования движения рук с дыханием.



6. Изучение согласования движений рук и ног при задержанном дыхании.



7. Изучение способа в полной координации.

Техника движения рук, ног, дыхания, а также согласование этих движений осваивается вначале на суше, а затем в воде.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложными. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на уроках в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Третий этап обучения. В основу методики на этом этапе положена целенаправленная работа по совершенствованию в тех способах плавания, которыми дети овладели достаточно прочно, развивая при этом физические качества (особенно выносливость). Необходимо постепенно увеличивать длину проплываемой дистанции (до 15–25 м), а также частоту повторных проплываний этой дистанции.

На занятиях целесообразно не только совершенствовать плавание в полной координации, но и сочетать его с совершенствованием отдельных упражнений для освоения техники плавания.

Помимо совершенствования в технике плавания важно поддерживать положительное эмоциональное отношение к занятиям плаванием за счет введения различной сложности игр на воде.

Четвертый этап обучения. Осваиваются прыжки в воду и простейшие повороты.

Прыжки делают занятия более эмоциональными, развивают смелость, ловкость. Вначале выполняют приседание и подпрыгивание в воде глубиной до бедер. Затем выполняют подпрыгивания, держась за руки.

В дальнейшем увеличивают глубину воды по грудь и выполняют эти же упражнения.

Следующей ступенью освоения прыжка в воду является спрыгивание с бортика бассейна.

Для этого можно использовать вспомогательные снаряды. Очень хороши для этих целей обручи. Сначала обруч держат несколько наклонно, так чтобы над водой выступала часть его, более удаленная от места прыжка. Прыгая в обруч, ребенок может схватиться за выступающую часть – это придает ему уверенность.

Для выполнения следующих упражнений обруч кладут на воду. Ребенок прыгает в центр обруча, не касаясь его. Постепенно глубина воды увеличивается (до груди). Прыгая, дети погружаются в воду с головой, что способствует отработке навыка ныряния.

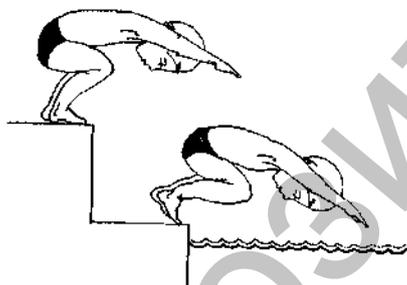


Рис. 17.

Освоив навык прыжка в воду ногами вперед, обучают прыжку с бортика вниз головой (рис. 17).

Для этого следует использовать следующие упражнения: сидя на бортике, поднимают руки вверх, голову зажимают между руками, наклоняются вперед, медленно теряя равновесие, входят в воду руками вперед. Выпрямляются и скользят, всплывая на поверхность; то же, но теряя равновесие легонько отталкиваются от опоры ногами.

На этом же этапе необходимо учить ребенка выполнять поворот. Наиболее приемлем открытый поворот «маятником», при котором голова остается над водой и можно сделать вдох.

Техника поворота состоит из подплывания и касания стенки бассейна, группировки и вращения, толчка и скольжения (рис. 18).

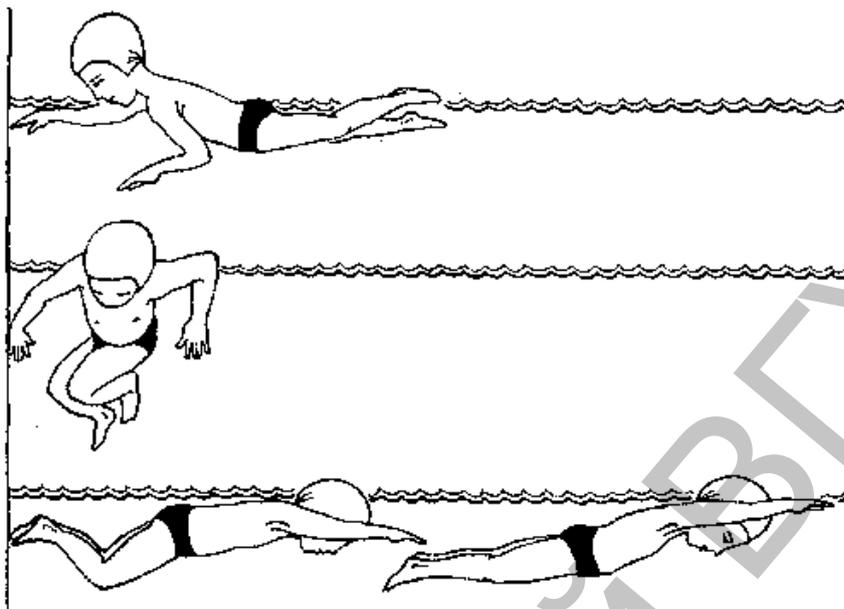


Рис. 18.

Организация занятий плаванием. Количество одновременно занимающихся в бассейне определяется из расчета 5 м^2 водного зеркала на одного ребенка. Мальчики и девочки занимаются вместе.

При составлении расписания уроков плавания необходимо учитывать, что прием пищи должен проводиться не позднее чем за 30–40 минут до занятий в воде. Как показала практика, наиболее удобное время проведения уроков в бассейне с 9.30 до 12.30, а также с 15.30 до 18.00.

Основной формой организации учебной работы по плаванию является урок. Он имеет трехчастную структуру и состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть включает переключку, объяснение задачи урока, разминку и имитационные упражнения, направленные на решение задачи основной части урока.

В основной части изучается новый материал и совершенствуются приобретенные навыки. В конце этой части можно проводить игры в воде.

Заключительная часть направлена на снижение физической и эмоциональной нагрузки. Проводятся организованный выход из воды, проверка наличия детей, подведение итогов.

Не у всех детей одинаковые способности к плаванию. Уже в первые дни обучения становится ясно, что в зависимости от индивидуальных особенностей дети по-разному реагируют на на-

хождение в воде: одни чувствуют себя уверенно свободно, другие боятся воды, хотя до начала урока могут испытывать сильное желание купаться.

Поэтому, чтобы не снижать интереса к урокам по плаванию, необходимо выделять подгруппы детей по степени овладения навыками и использовать дифференцированные задания. Деление это часто условное, т.к. в дальнейшем дети могут переходить в другие подгруппы, в зависимости от усвоения программы.

Таким образом, методика работы по плаванию с детьми основана на сочетании словесных, наглядных и практических методов обучения, при использовании которых необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детского организма.

Словесные методы должны быть доступны пониманию их детьми. Объяснения носят конкретный характер, используются выразительные тексты, популярные образные сравнения из жизни животных, сказочных персонажей, знакомых детям образов и понятий.

Применение наглядных методов также соотносится с возрастом занимающихся. Дети быстрее поймут упражнение, если его демонстрирует их товарищ. Для преодоления у младших школьников боязни воды лучше будет, если учитель сам находится в воде, побуждая детей своим присутствием к активным действиям.

Практическое изучение плавательных упражнений должно сопровождаться их строгим дозированием. Чем младше дети, тем продолжительнее отдых между отдельными упражнениями. Следует избегать однообразных упражнений не только в одном, но и в последующих уроках. Упражнения желательно проводить (по мере возможности) в игровой форме. Любое упражнение будет интересно детям, если оно поддается освоению. Именно поэтому строгое соблюдение педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному является также надежным регулятором функциональной и эмоциональной нагрузки.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

Основы техники и методика обучения некоторым способам передвижения на лыжах. Техника передвижения на лыжах состоит из разнообразных способов: лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Каждый из этих способов подразделяется на разновидности (табл. 2). Лыжные ходы по способу отталкивания палками разделяются на попеременные и одновременные. По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и четырехшажный, одновременный – бесшажный, одношажный и двухшажный ходы.

Таблица 2

Способы передвижения на лыжах

Ходы	Подъемы	Спуски	Торможения	Повороты
Переменные: двухшажные и четырехшажные	Попеременным ходом: скольльзящим, беговым, ступающим шагом	В основной стойке	«Плугом»	Переступанием
Коньковый ход	«Елочкой»	В низкой стойке	Упором	Упором
Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный, полуконьковый, двухшажный коньковый ход, одношажный коньковый ход	«Полуелочкой»	В высокой стойке	Соскальзыванием	На параллельных лыжах
Переход с одновременных ходов на попеременные и обратно	«Лесенкой»	В стойке отдыха	Падением	–

Несмотря на многообразие, все способы передвижения на лыжах имеют общие основные элементы: стойка лыжника, лыжный шаг, отталкивание палками, скольжение.

Стойка или поза лыжника – это такое положение его тела, которое обеспечивает благоприятные условия для передвижения

на лыжах в различных условиях местности. Она должна быть естественной и целесообразной.

Лыжный шаг является основным элементом в технике лыжных ходов. Он включает в себя отталкивание ногой, скольжение и выпад.

Отталкивание ногой выполняется движениями в суставах опорной ногой. Оно начинается с разгибания ноги в коленном суставе и заканчивается стремительным выпрямлением опорной ноги во всех суставах. Отталкивание производится усиливающимся давлением носка стопы на лыжу вниз-назад в пределах сцепления ее со снегом. После отталкивания нога с лыжей по инерции продолжает движение назад-вверх. Затем лыжник махом выносит ее вперед, постепенно переносит на нее тяжесть тела, начинается скольжение.

Скольжение имеет три разновидности: скользящий шаг, когда лыжник передвигается главным образом на скользящей лыже; беговой шаг, когда лыжник очень недолго скользит на лыжне, почти переходя на бег; ступающий шаг, при котором скольжения нет. В основе почти всех лыжных ходов лежит скользящий шаг, включающий скольжение и выпад.

Скольжение осуществляется на двух или попеременно на одной лыже за счет ранее приобретенной скорости. В период скольжения снижается скорость, особенно при большом трении лыжи о снег и при встречном ветре. Сохранение или увеличение скорости передвижения лыжника обеспечивается активной работой рук – отталкиванием.

Программой для младшей школы предусмотрены следующие способы передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; поворот на месте переступанием; поворот переступанием в движении; подъемы ступающим шагом прямо и наискосок, полулочкой, елочкой, лесенкой; спуски с невысоких гор в основной и низкой стойке; торможения упором и плугом.

Поэтому более подробно мы остановимся на технике и методике обучения именно этих способов передвижения.

Передвижение ступающим шагом. Ребенок, впервые ставший на лыжи, вначале испытывает некоторые затруднения при ходьбе, он должен привыкнуть к лыжам. Этому способствует передвижение ступающим шагом, который выполняется с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Ступающий шаг является подводящим упражнением к последующему обучению скользящему шагу и преодолению подъемов. Обычно после показа учителя школьники сразу же могут его выполнить.

Учитель должен следить за тем, чтобы движения руками были естественными, как при обычной ходьбе.

При изучении ступающему шагу нужно решить следующие задачи: закрепить перекрестную координацию в работе рук и ног, обучить переносу тяжести тела с одной ноги на другую, освоить правильное положение туловища при передвижении на лыжах.

Обучение передвижению ступающим шагом не требует длительного времени. При изучении этого движения можно использовать следующие упражнения:

- передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу,
- то же по глубокому снегу,
- по склону прямо и наискось,
- между деревьями и кустами.

Скользящий шаг является основой всех лыжных ходов, кроме бесшажного. Каждый одиночный скользящий шаг принято делить на 2 периода: а) скольжение лыжи; б) стояние лыжи.

Первый период характеризуется непрерывным продвижением лыжи вперед (скольжением), с его окончанием лыжа останавливается и начинается период стояния лыжи.

Периоды скольжения и стояния делятся на пять фаз.

I фаза – свободное скольжение.

Окончив толчок ногой, лыжник скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находятся в воздухе, не касаясь опоры. В этой фазе лыжник не может еще увеличить скорость, он скользит за счет предварительных усилий, используя силы инерции. В течение фазы скорость движения несколько уменьшается, т.к. лыжник не отталкивается от опоры, движущих сил нет, а сила трения и в какой-то мере сила сопротивления воздуха оказывают тормозящее воздействие.

II фаза – скольжение с выпрямлением опорной ноги.

Во время этой фазы происходит постепенное выпрямление опорной ноги. Выпрямление опорной ноги в этой фазе создает благоприятные условия для выполнения маха, который производится более выпрямленной ногой. Благодаря этому повышается линейная скорость при выносе стопы с лыжей, а подсед в следующих фазах выполняется быстрее и глубже.

III фаза – скольжение с подседанием.

Начало этой фазы характеризуется следующей позой: опорная нога почти выпрямлена, носок маховой ноги почти на уровне пятки опорной ноги, туловище наклоняется вперед несколько больше, чем ранее.

За время этой фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах.

IV фаза – выпад с подседанием.

В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе – голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается. Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги – это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

V фаза – отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

В начале этой фазы сгибание толчковой ноги в коленном суставе наибольшее, бедро практически вертикально; маховая нога выдвинута вперед и опережает толчковую.

В этой фазе происходит отталкивание за счет выпрямления ноги в коленном суставе, причем стопа оказывает давление на лыжу точно вниз, прижимая ее к снегу. Быстрое выпрямление ноги в коленном суставе передает толчок по линии бедро–таз–туловище.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую систему движения (рис. 19).

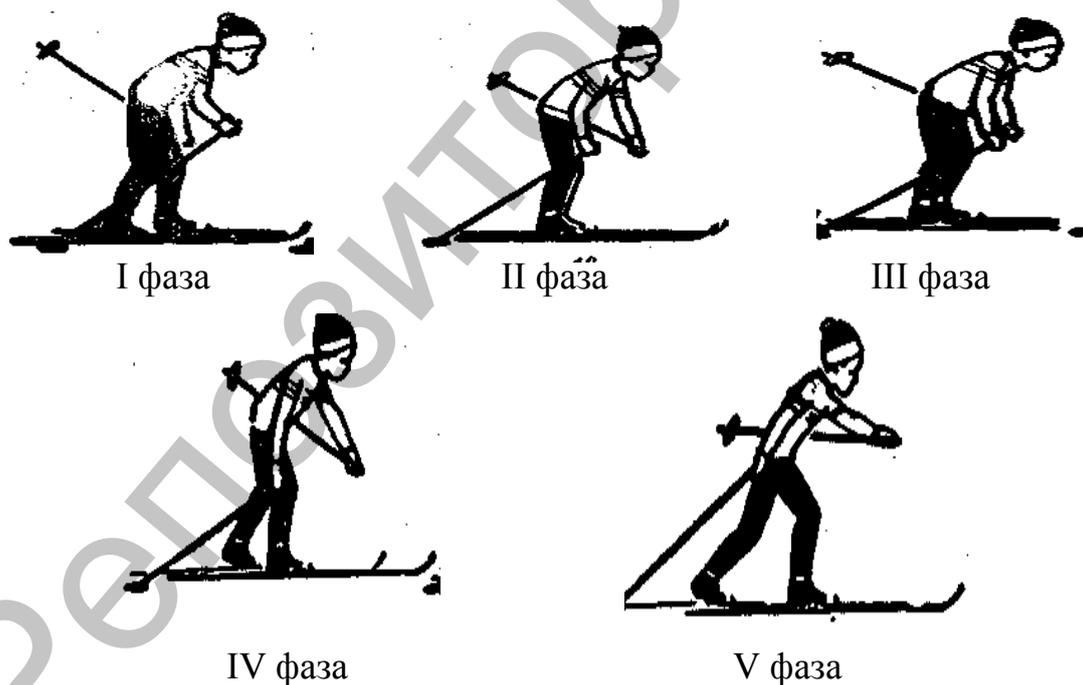


Рис. 19.

Попеременный двухшажный ход применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности. В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками.

Последовательность в обучении:

1. Выполнение скользящего шага: без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину.
2. Имитация работы рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.
3. Скользя на двух лыжах под уклон, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, продвигается вперед.
4. То же, но упражнение выполняется без остановок и непрерывно.
5. Маховые движения ногой с лыжей.
6. Передвижения вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой (палки держать за середину).
7. Скользяние на одной лыже, отталкиваясь другой (самокат).
8. Выполнение попеременного двухшажного хода в полной координации.

Характерные ошибки: а) передвижение на прямых ногах; б) двухопорное скольжение; в) «подпрыгивающий ход» – вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка (больше вверх, чем вперед); г) слабый и незаконченный толчок палкой.

Повороты на месте переступанием. Поворот переступанием вокруг пяток лыж: для выполнения поворота налево (направо) лыжник переносит вес тела на правую (левую) лыжу, после чего поднимает носок левой (правой) лыжи и отводит его налево (направо) в сторону, пятка остается на месте, затем переносит вес тела на левую (правую) лыжу, и правую (левую) приставляет к левой (правой). Одновременно с переносом лыжи переставляется и одноименная лыжная палка. Поворот переступанием можно производить на любой угол.



Рис. 20.

Поворот переступанием вокруг носков лыж по технике выполнения схож с предыдущим поворотом, но здесь носки остаются на месте, а пятки лыж отводятся поочередно в направлении, противоположном стороне поворота. При повороте вокруг носков лыж, носки находятся на снегу, а отрываются пятки (рис. 20).

При обучении необходимо добиться свободного переноса тяжести тела с ноги на ногу, отведения в сторону носка или же пятки лыжи.

Последовательность в обучении:

1. Стоя на месте переносить вес тела с ноги на ногу.
2. Поочередно приподнимать носки (пятки) лыж.
3. Нарисовать веер на снегу.

Характерные ошибки: а) полностью отрывают лыжи от снега; б) выполняют движения на прямых ногах; в) отрывают каблук ботинка от лыжи при повороте вокруг носков лыж.

Повороты переступанием в движении. Выполняя поворот



Рис. 21.

переступанием на внутреннюю лыжу с внешней, лыжник переносит тяжесть тела полностью на наружную лыжу, слегка подседает и наклоняет бедра во внутреннюю сторону поворота (рис. 21, а). После этого он отталкивается внешней лыжней, переставляет другую лыжу над снегом в новое направление, отводя носок в сторону, и переносит на нее тяжесть тела (б). В заключение остается только приставить внешнюю лыжу к внутренней (в). Если за один прием не удалось повернуться на необходимый угол, переступание повторяется несколько раз.

При обучении необходимо добиться свободного переноса тяжести тела с ноги на ногу, слегка при-

седать и наклонять туловище вперед и внутрь поворота, ставить наружную лыжу на внутреннее ребро. Плавно приподнимать над снегом внутреннюю по отношению к повороту лыжу, отвести ее носок в сторону поворота, передавая на нее вес тела, – энергично оттолкнуться по отношению к повороту лыжей. Приставляя внешнюю лыжу, принять основную стойку.

Последовательность в обучении:

1. Выполнение поворота переступанием на месте.
2. При спуске в основной стойке по пологому короткому склону изменить направление одним переступанием вправо.

Поворот – 4 раза.

3. То же влево.

Повторить 4–5 раз.

4. Из спуска в основной стойке перейти в коньковый ход.

5. Из спуска в основной стойке двумя–тремя переступаниями изменить направление спуска.

Характерные ошибки: а) недостаточный наклон туловища вперед; б) выпрямление ног; в) тяжесть тела не переносится своевременно с лыжи на лыжу.

Подъем ступающим шагом. Для этого способа характерно передвижение быстрыми шагами с отсутствием скольжения. Отталкивание одной лыжной палкой заканчивается после постановки другой на снег, т.е. возникает двойная опора на палки. Отталкивание ногами осуществляется за счет стоп. Отталкивание палкой заканчивается сразу же после выпрямления руки в локтевом суставе, практически без отрыва палки от снега. Отрывается палка от снега в момент сгибания руки в локтевом суставе при выносе ее вперед.

При обучении подъема необходимо добиться опускания лыж на снег с прихлопыванием носковой части, энергичного отталкивания ногой, наклона туловища вперед в зависимости от крутизны склона и полного выпрямления рук при отталкивании.

Последовательность в обучении:

1. Продвижение ступающим шагом по равнине, поднимая носковую часть лыж и опуская ее с прихлопыванием, увеличивая сцепление лыж со снегом.

2. То же с энергичной опорой на палки и полным разгибанием толчковой ноги.

3. То же в небольшой уклон, двигаясь наискось.

Характерные ошибки: а) неполное выпрямление ноги при отталкивании; б) широкая и опережающая тело постановка палок, отсутствие толчка ими.



Рис. 22.

Подъем «полуелочкой». Применяется при преодолении склонов наискось. При этом отводится в сторону носок одной, нижней, лыжи и она ставится на внутреннее ребро. Другая лыжа продолжает скользить прямо (рис. 22).

Обучение начинают на горизонтальной поверхности. Одна лыжа скользит прямо, другая лыжа ставится на внутреннее ребро и ею производится отталкивание, носок другой лыжи отводится в сторону, она ставится на ребро

и выполняется отталкивание. То же упражнение выполняется вначале на пологих склонах, затем на более крутых.

Необходимо учить детей подниматься «полуелочкой», отталкиваясь как правой, так и левой лыжей, меняя сторону подъема.

Характерные ошибки: а) недостаточно сильное отталкивание лыжей; б) нет акцентированной постановки лыжи на ребро для отталкивания; в) неумение регулировать угол отведения лыжи для отталкивания в зависимости от крутизны склона (чем больше крутизна склона, тем больше угол между лыжами).

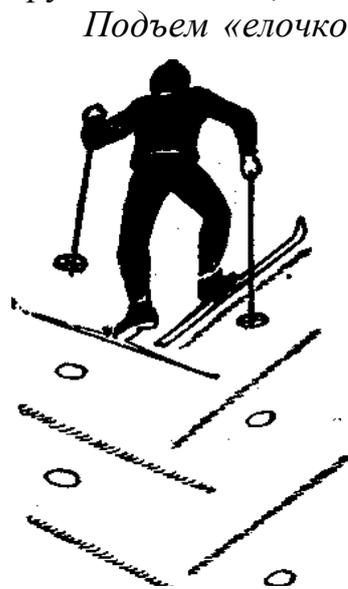


Рис. 23.

Подъем «елочкой» (рис. 23). Применяется на довольно крутых склонах, когда школьники не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед.

Последовательность в обучении:

1. На ровной поверхности разводить и сводить носки лыж.
2. Из исходного положения – лыжи разведены в стороны, поставить их на внутреннее ребро и вернуться в исходное положение. Повторить несколько раз подряд.
3. Подъем «елочкой» по пологому склону.
4. Подъем «елочкой» по крутому склону.

Характерные ошибки: а) неправильное разведение носков лыж в зависимости от крутизны склона; б) недостаточно акцентирована постановка лыж на внутреннее ребро; в) слабая опора на палки; г) чрезмерный наклон туловища вперед.

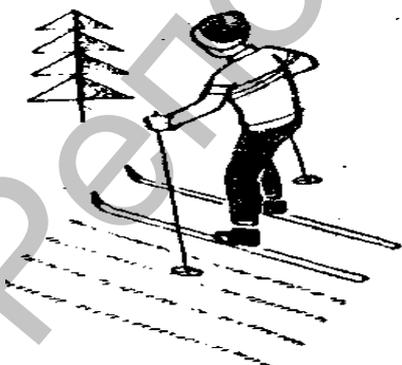


Рис. 24.

Подъем «лесенкой» (рис. 24) применяется на достаточно крутых склонах, когда лыжи можно удержать от соскальзывания вниз, только поставив боком к линии спада. Ученик поднимается вверх по склону приставными шагами. Верхняя лыжа ставится на внешнее ребро, а нижняя на внутреннее ребро.

Подъем «лесенкой» осваивается детьми довольно легко после показа учителем.

Последовательность в обучении:

1. На ровной поверхности ходьба на лыжах приставным шагом.
2. Подъем «лесенкой» по пологому склону.
3. Подъем «лесенкой», постепенно увеличивая крутизну склона.

Характерные ошибки: а) не горизонтальная постановка лыж по отношению к склону; б) недостаточно акцентированная постановка лыж на ребра; в) слабая опора на палки; г) слишком широкий либо чрезмерно мелкий шаг.



Рис. 25.

Спуск в основной стойке (рис. 25).

Спуск выполняется на несколько согнутых ногах, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, одна нога выдвинута на 1–0,5 стопы. Ширина расстановки лыж 10–15 см. Туловище наклонено вперед, руки незначительно отведены от тела и согнуты в локтях

Последовательность в обучении:

1. Имитация стойки стоя на ровной поверхности (повторить 2–3 раза подряд).
2. Спуск в основной стойке на ровном пологом склоне.
3. Спуски в основной стойке с заданиями: перенести вес тела вперед (или назад), разгрузить правую (или левую) лыжу, равномерно загрузить обе лыжи.
4. Спуски в основной стойке с прохождением ворот из палок или флажков.
5. Характерные ошибки: а) широкое ведение лыж; б) нарушение правильной посадки – выпрямление ног, выпрямление туловища, проекция общего центра тяжести проходит через пятки; в) размахивание палками.

Спуск в низкой стойке (рис. 26).

Выполняется на значительно согнутых ногах, спина округлена, голова наклонена к коленям, руки выпрямлены вперед палки параллельно лыжам, применяется для спуска с более крутых гор.

Последовательность в обучении:

1. На ровной поверхности из исходного положения для спуска в основной стойке принять положение для спуска в низкой стойке. Повторить 2–3 раза.



Рис. 26.

2. Спуск в основной стойке на ровном пологом склоне. По команде принять низкую стойку и продолжить спуск. Повторить несколько раз.

3. Спуски в низкой стойке увеличивая крутизну склонов.

Характерные ошибки: а) широкое ведение лыж; б) нарушение правильной посадки (слишком высокая или низкая); в) не до конца выпрямлены руки вперед, концы палок скользят по снегу.

Торможение упором (рис. 27). Выполняется при спуске наискось. Вес тела переносится на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижняя – ставится в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа ставится на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения усиливает торможение.



Рис. 27.

Последовательность в обучении:

1. Имитация положения упора на ровной поверхности.

2. Торможение упором при спуске с пологого склона.

3. Торможение упором постепенно увеличивая крутизну склона.

Характерные ошибки: а) перекрещивание носков лыж; б) отведенная в сторону лыжа не ставится на внутреннее ребро; в) недостаточное или чрезмерное разведение пяток лыж; г) мало согнуты и не сведены колени.

Торможение плугом (рис. 28) применяется на спусках различной крутизны. Это наиболее действенный способ, который позволяет значительно снизить скорость на склоне или даже остановиться. Торможение плугом выполняется следующим образом: при спуске в основной стойке ученик пружинисто выпрямляет ноги в коленях и, слегка «подбросив» тело вверх скользящим движением разводит пятки лыж в сторону, лыжи становятся на внутренние ребра, а носки остаются вместе. Колени сводятся вместе, вес тела распределяется равномерно на обе лыжи, туловище слегка отклоняется назад. Руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла

разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

Последовательность в обучении:

1. На ровном месте принимается положение торможения плугом. Повторить 3–4 раза.

2. В положении торможения плугом выполнить пружинистые полуприседания.

3. На склоне средней крутизны школьники выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.

4. Торможение на горе возле определенных ориентиров.

Характерные ошибки: а) перекрещивание носков лыж; б) ведение лыж плоско, не на ребрах; в) неравномерное давление на обе лыжи; г) недостаточное разведение пяток лыж; д) недостаточно сведены колени.

При начальном обучении детей ходьбе на лыжах, в первую очередь, обращают внимание на формирование умения управлять лыжами, отталкиваться лыжами от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую, уверенно скользить на двух лыжах.

Для решения этих задач необходимо комплексное использование словесных, наглядных и практических методов обучения.

При объяснении упражнений учителю нужно выбирать самое существенное, избегать лишних слов. Точность, краткость, эмоциональность и доступность – основные требования, предъявляемые к объяснению.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ, имеющий определенную сюжетную линию (например, звери, убегающие от охотника в свой домик).

Широко используются в работе с младшими школьниками и такие словесные методы, как указания, пояснения, команды.

К средствам достижения наглядности относится, прежде всего, показ упражнения учителем или хорошо подготовленным ребенком. Показ действенен, если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям и оно выполняется технически правильно. Показывать упражнение надо первый раз в быстром темпе, затем более медленно, выделяя основные элементы движения. При обучении детей способам передвижения на лыжах показ важнее, чем объяснение, т.к. дети больше склонны к подражанию, чем к теоретическому анализу.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его. Показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, т.к. школьник младших классов не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых ученики воспроизводят его.

Метод упражнения (практического выполнения упражнений) позволяет полученное представление о технике перенести на практическое освоение движений. Есть две основные разновидности этого метода: целостного упражнения и расчлененного упражнения. Оба вида тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга.

Метод целостного упражнения наиболее распространен при занятиях лыжами. Он с успехом может быть использован для изучения довольно сложных способов передвижения на лыжах. С этой целью можно использовать выполнение способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, изучение скользящего шага под уклон, о чем говорилось выше).

Затем условия постепенно усложняются. Целесообразно использовать медленное выполнение движений с последующим постепенным убыстрением.

Большое значение для овладения техникой имеют имитационные упражнения, которые используются для овладения элементами способов передвижения на лыжах. При целостном методе возможно использование разнообразных ориентиров (флажки, стойки и др.), указывающих на начало и конец движения или длину цикла, момент выполнения того или иного элемента (отталкивания лыжей и т.п.).

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений и с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, закрепление и совершенствование отдельных частей и элементов целых способов и исправление в этих отдельных элементах ошибок.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество обучения способам передвижения на лыжах.

Методы слова и наглядности взаимно дополняют и уточняют друг друга. За показом и рассказом следует метод практического упражнения – ученики по полученным представлениям начинают выполнять определенный способ передвижения на лыжах самостоятельно.

Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются урок физической культуры, а также занятия в кружке и индивидуальные.

Урок по лыжной подготовке имеет стандартную трехчастную структуру.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание» организма), что способствует быстрейшему овладению «чувством лыж» и «чувством снега». Кроме того, во вводной части осуществляется психологическая подготовка к выполнению последующих заданий.

Достижению поставленной цели способствует использование во вводной части пробежек по снегу длительностью от 20–22 с – в I–II классах до 30–35 с в III–IV классах; подвижные игры без лыж; общеразвивающие упражнения; строевые приемы с лыжами и без них.

В основной части решаются задачи по обучению и совершенствованию техники передвижения на лыжах, развитию физических качеств.

Упражнения проводятся на учебной лыжне. Это может быть ходьба по кругу, обходя различные предметы (лыжные палки, флажки и др.); ходьба за самым быстрым учеником или учителем; ходьба в различных направлениях; ходьба на дистанцию 200–700 м в зависимости от возраста и подготовленности.

В конце основной части необходимо проводить подвижные игры на лыжах и игровые упражнения, рекомендованные учебной программой.

В заключительной части урока постепенно снижается нагрузка, подводятся итоги, производится организованный переход к новым видам деятельности. Для этого проводятся различные упражнения, выполняемые без лыж (ходьба в медленном темпе, упражнения для восстановления дыхания, упражнения на расслабление мышц и др.).

Необходимые условия для занятий лыжами

Правильно организованные занятия по лыжной подготовке эффективно влияют на развитие физических способностей школьников, укрепление их здоровья и повышение устойчивости к простудным заболеваниям.

Правила отбора инвентаря и одежды для занятий лыжами. Качество и тщательная подготовка лыж имеют немаловажное значение в приобщении школьников к занятиям, быстрому овла-

дению лыжной техникой, вызывают у них положительные эмоции, заряд бодрости, повышают работоспособность.

Выбирая спортивный инвентарь для занятий на лыжах необходимо руководствоваться следующим:

- длина лыж должна соответствовать расстоянию от пола до середины ладони руки ребенка, вытянутой вверх;
- скользящая поверхность лыж должна быть ровной и непокошенной (для проверки лыжу кладут на пол и, если при легком касании краев лыж у начала носкового изгиба и пятки не ощущается постукивание ими о поверхность, то значит лыжи не перекошены);
- лыжные палки должны быть легкими и соответствовать росту ребенка, для чего нужно вытянуть руку в сторону: расстояние от пола до плеча будет соответствовать длине палки, которая необходима ребенку;
- при выборе обуви необходимо проверить эластичность подошвы: она должна легко сгибаться вверх; размер обуви должен быть немного больше обычного, из расчета на два шерстяных носка;
- лыжные крепления подбирают в соответствии с размером обуви.

При выборе *одежды* для занятий на лыжах необходимо соблюдать следующие требования:

- одежда должна быть легкой, плотной, не мешающей движениям и красивой;
- лучший головной убор – шерстяная шапочка (меховая шапка не рекомендуется: в ней ребенок быстро вспотеет и может простудиться);
- на тело надевают трикотажное или шерстяное белье (можно использовать хлопчатобумажный тренировочный костюм); поверх белья надевают теплые шерстяные брюки, свитер или шерстяной тренировочный костюм, а при сильном ветре или в мороз дополнительно надевают куртку;
- на руках должны быть кожаные или шерстяные варежки – желательно без грубых заплаток и штопки, чтобы избежать потертостей на руках.

Учет метеорологических условий при проведении занятий на лыжах. Наиболее оптимальными условиями при проведении занятий на лыжах являются: температура воздуха – 8–12 градусов мороза, полное безветрие и сухой, рассыпчатый снег. Иногда при температуре воздуха –3–5 градусов мороза и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, т.к. сильный ветер способствует потере тепла организмом. Противостоять этому можно за счет непрерывной и напряженной физической деятельности, но к младшим школьникам нельзя предъявлять такие требования, т.к. они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо также учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм школьника получает большую нагрузку, что отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка (учащаются частота дыхания, частота сердечных сокращений; процессы восстановления протекают намного дольше обычного).

Качество проведения уроков по лыжной подготовке в большей степени зависит от свойств снега и состояния лыжни.

Наиболее приемлем давно выпавший и несколько слежавшийся снег. Рыхлый, свежевывпавший, мокрый снег утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах, следствием чего является ухудшение координации движений, выражающееся в частых падениях.

Лучшее время для планирования уроков лыжной подготовки в первом классе – 10–12 часов дня, т.к. занятия в эти часы укладываются в режим дошкольного учреждения, на базе которых, в основном, они находятся.

Выбор и подготовка места занятий. Для занятий лыжами лучше всего подходит парк, лесная поляна, защищенная от ветра, или школьный стадион, на котором оборудуются учебная площадка, учебный склон, учебная лыжня.

Учебная площадка (рис. 29) – это место для проведения занятий по обучению технике передвижения на лыжах. Для этого выбирается участок из расчета 5–8 м лыжни на каждого занимающегося. Желательно, чтобы часть площадки была ровной, а другая имела уклон на 3–4°. На участке учителем прокладываются лыжня в виде двух параллельных четырехугольников с закругленными углами, расположенными один внутри другого. Такая форма удобна при изучении техники способов передвижения для школьников различной подготовленности (внутренняя лыжня – для слабо подготовленных, внешняя – для хорошо подготовленных). Через центр прокладываются две параллельные лыжни: одна для учителя, другая для уточнения техники у детей.

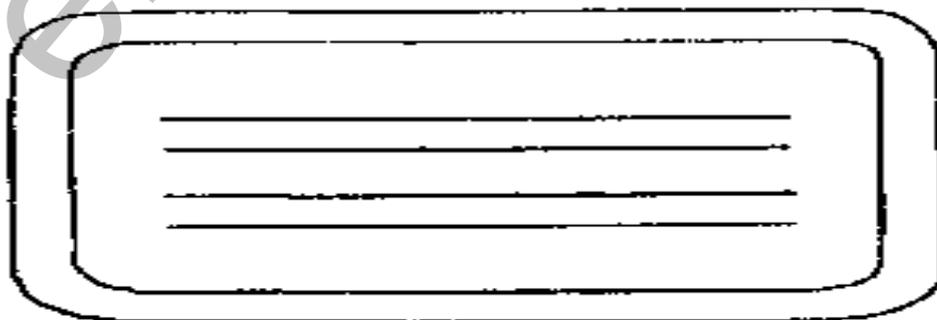


Рис. 29.

Учебный склон (рис. 30) – это место для изучения спусков, подъемов, поворотов и торможений на лыжах. По возможности учебных склонов должно быть несколько. Это позволяет проводить обучение, закрепление и совершенствование изучаемого движения. Крутизна и длина склона выбирается в зависимости от задач урока, учитывается состояние снежного покрова, наличие неровностей и растительности.



Рис. 30.

Учебная лыжня (рис. 31) – прокладывается на слабопересеченной местности и служит для совершенствования навыков передвижения на лыжах тем или иным способом. Учебная лыжня представляет собой замкнутую кривую протяженностью 250–500 м в виде сходящихся кругов, восьмерок, эллипсов и т.д.

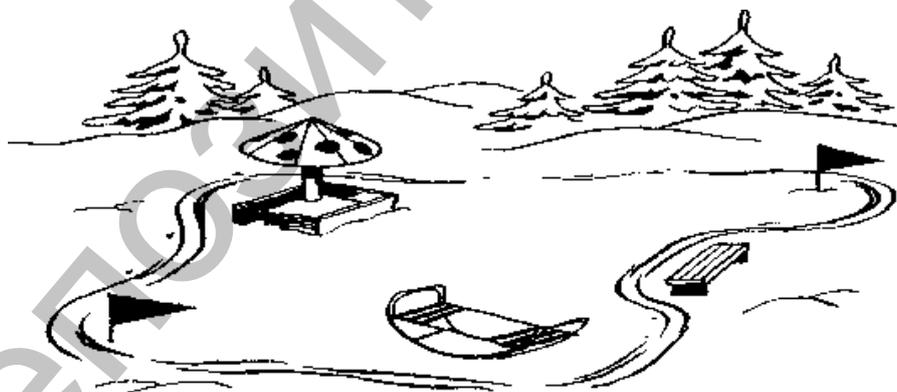


Рис. 31.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т.п. К уходу за учебной лыжней можно привлечь школьников.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Общая характеристика форм организации физического воспитания в I–IV классах

Физическое воспитание учащихся I–IV классов 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 также задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

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

В типовой программе 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 также 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 детей;
- интересов детей;

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 также в одной спортивной секции;
- подготовительная – занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им также 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.

Урок физической культуры

а) Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей 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 ребенка, 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 каждого класса, выражающиеся в двигательной деятельности детей.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры 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 следующий урок.

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 большое 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, навыки), развитие физических качеств.

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

Заключительная часть (5–10 мин)

Задачи: постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, дать 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 дети 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 из них под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе урока 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.

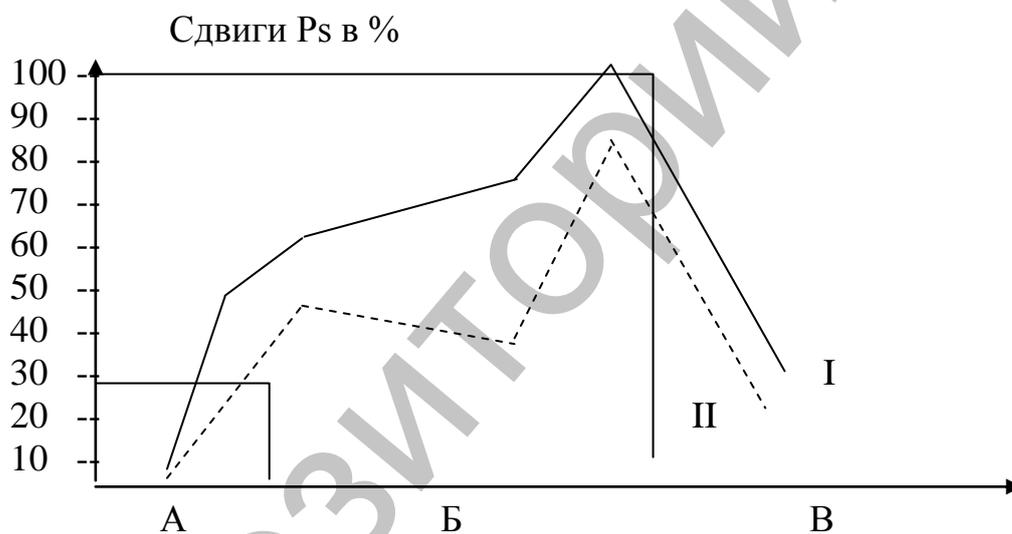
Характер физической и психической нагрузки на уроках физической культуры и приемы ее регулирования

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенный урок с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводной части не менее чем на 20–25% от исходного уровня вначале урока, 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 урока пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20% превышает его.

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

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта урока физической культуры. 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. Тренирующий эффект урока в младших классах достигается при средней частоте сердечных сокращений не менее 140–150 ударов в минуту.



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

I – занятие тренирующего характера (совершенствование);

II – занятие учебного характера (обучение).

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

Урок физической культуры 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 упражнения, удлинить интервал отдыха). 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 урок необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации урока физической культуры, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ребенка, его состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

При проведении урока физкультуры с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

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

Пассивный – характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

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

Таблица 3

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

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

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня учащихся I–IV классов общеобразовательной школы является **обязательной**.

В начальных классах 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 придерживаются следующих правил:

- давать отдых только что работавшим мышцам 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 ранее изученных);
- гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, в спортивных залах, проветриваемых помещениях и в облегченной одежде;
- если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе, то упражнения комплексов разучиваются на уроках фи-

зической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями и к оказанию помощи своему ребенку.

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;
- пробудить у детей 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 и 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 – специальное: 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 начальных классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. В первом классе являются **обязательным** компонентом режима дня, **рекомендуются** для проведения во II–IV 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 должна соответствовать принципам физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

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

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на 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 детей, поэтому исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале малоинтенсивные (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 желательно 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 I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения во II–IV 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.

Внеклассная работа по физическому воспитанию

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

- 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:

- *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 разнонаправленное воздействие на развитие детей. Кроме этого, в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, днях здоровья, показательных выступлениях;

- *кружки по подготовке к сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ (ГФОК 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, легкая атлетика). Кружок работает 2–3 раза в неделю по 45–60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном подводящие и подготовительные упражнения по подготовке к сдаче нормативов комплекса;

- *спортивные секции* по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовки и выступления 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;

- *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 также ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко

практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ГФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по разделам школьной программы);

– *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 участвуют родительский комитет, учащиеся старших классов.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

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;
- объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которой затрагивает не только медицинский и педагогический, но и гуманистический аспекты в целом;
- накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение ана-

- логичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;
- 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 определять 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 каждого последующего плана, а также преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;
- 5) быть реальными 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 (перспективное планирование);
- 2) поурочные рабочие планы на каждую четверть (оперативное планирование);
- 3) план-конспект на каждый урок физической культуры (текущее планирование).

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 учащиеся 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:

I – уроки физической культуры;

II – физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

III – физическая культура во внеучебное время;

IV – физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

– 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.;

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

– приложение, в котором приводятся список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и физического 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.

Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году

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

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, сделанную в минувшем учебном году, выяс-

нить, 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 (70 уроков). 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 и обобщенном виде, картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим (см. формы 1–2).

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 эффективность 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.

**Годовой план-график распределения учебного материала программы по физической культуре на _____уч. год
для учащихся _____класса**

Учебный материал	Количество уроков	I четверть																	II четверть																				
		НОМЕРА УРОКОВ																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	...		
Основы знаний	6	■	■																																				
Легкая атлетика	20	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Спортивные игры (баскетбол)	21																																						
Гимнастика	16																																						
Лыжная подготовка	15																																						
Подвижные игры	24	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Продолжение таблицы																																							
Учебный материал	Количество уроков	III ЧЕТВЕРТЬ																	IV ЧЕТВЕРТЬ																				
		НОМЕРА УРОКОВ																																					
		47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102		
Основы знаний	6	■																																					
Легкая атлетика	20																																						
Спортивные игры (баскетбол)	21																																						
Гимнастика	16																																						
Лыжная подготовка	15	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Подвижные игры	24	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

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

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные

Разделы программы Учебный материал	I четверть								IV чет- верть
	Номера уроков								
	1	2	3	4	5	6	70
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			+			+			

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 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 (см. формы 3–4).

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).

Форма 3

Четвертной поурочный план по предмету «Физическая культура»

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	1. Ознакомить учащихся с задача-	Сообщение задач и требова-	1. Упражнения с на-	Упражнения на

№ уроков	Основные разделы программного материала и задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
	ми 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»	ний в I четверти. Строевые упражнения: перестроения и т.д. Общеразвивающие упражнения без предметов	бивными мячами. 2. Вис стоя. 3. Висы на канате. 4. Подвижная игра	внимание. Домашние задания
2 урок и т.д.				

План-конспект урока

План-конспект является документом текущего 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 также 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 с 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.

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

Учебный материал программы	Сентябрь												Октябрь						
	1			2			3			4			5			6			
	Учебные недели																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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	К	Р	К			+	+				
II. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ																			
<i>Гимнастика</i>																			
Строевые упражнения																			
1. Выполнение команд: «Становись»	П	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Равняйся»	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												
<i>ОРУ</i>																			
1) сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями без предметов и с предметами		П	П		+	+			+			+	+						

<i>Легкая атлетика</i>																			
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	З	С	К							
– с двух–трех шагов партнеру										Р	П	З	С	К					
Подвижная игра																			
– эстафета с преодолением препятствий						Р				+	+			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 4х9м				К															
3) подтягивание на перекладине (м)					К														
4) поднятие туловища в сед (д)					К														
5) прыжок в длину с места						К													
6) бег 1200 м (м); 900 (д)						К													
V. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ																			
1) метание мяча на дальность								К									К		
2) приседание на двух (кол-во раз)												К							К
3) прыжки с короткой скакалкой					К									К					
4) полушпагат						К											К		

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

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал 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 плана-конспекта. Учеными-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 варьирования времени в 1–2 минуты	Определяется на основе поставленных задач. Записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения на уроке (начиная с начала построения), а также действия учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Все передвижения – в метрах или минутах. 2. Общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и т.д.) – в количестве раз или во времени. 3. Построение в количестве раз или во времени. 4. Игры по времени. <p>Все это определяет физическую нагрузку на уроке</p>	<p>Эта графа заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методические приемы, используемые при обучении. 2. Выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые надо обратить внимание. 3. Данные указания по предупреждению типичных ошибок и т.п. <p>Здесь же (а лучше отдельная графа):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксируются методы нравственного воздействия, примеры положительного воздействия на учащихся, поведение, дисциплина, проявление морали и волевых качеств. 2. Способы организации учащихся во время урока (рекомендуется изображать схематически). 3. Расстановка и уборка снарядов. 4. Критерии оценки учащихся. 5. Домашние задания (рисунки, схемы) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняется после урока. 2. На основе разбора критического анализа. 3. Оценки реализации запланированного. <p>В ней отмечаются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – недостатки в организации урока; – содержание и его реализация; – ошибки методического характера. <p>Все это учитывается в будущей работе</p>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

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 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.

Основные периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ

Занятия со школьниками в СМГ условно делятся на 2 периода: подготовительный и 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 дыхание. 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, а потом доводится до 6–8 раз.

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

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

Основной период предшествует переводу школьника в подготовительную, а затем и в основную группу здоровья. 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.

Методика и особенности уроков 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. Во 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 (20–25 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 приобретают 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, а также развитие 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, уделяя особое внимание органичной взаимосвязи всех трех его частей.

Уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе, 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.

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 менее подготовленные ученики заменяются через каждые 2 минуты;
- в 1-й 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, функциональ-

ные 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 общеразвивающих 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.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1–4 классы: метод. пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Гимнастика и методика преподавания / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: метод. пособие. – Минск: Полымя, 1988.
4. Донской Д.Д., Зацюрский В.М. Биомеханика. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. – М.: Просвещение, 1980.
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ. – М.: Просвещение, 1980.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М., 1991.
9. Празников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста. – П.: Медицина, 1988.
10. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. I–IV классы. – Мн.: Национальный институт образования, 2004.
11. Теория и методика физического воспитания / под ред. Г.Д. Харабуги. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 320 с.
12. Теория и методика физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1.
13. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
14. Теория и методика физической культуры / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
15. Теория и методика физического воспитания: учеб. для пединститутов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003.

Репозиторий ВГУ