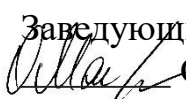


УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
 О.Н. Малах
29.11.2024

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета
 Ю.В. Гапоненок
29.11.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

для специальности
1-01 02 01, 6-05-0112-02 Начальное образование

Составитель: В.Г. Шпак

Рассмотрено и утверждено
на заседании научно-методического совета 30.12.2024, протокол № 2

УДК 796.011.3:373.3(075.8)
ББК 74.267.5я73+75.116.42я78
М54

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 30.12.2024.

Составитель: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**

Р е ц е н з е н т ы :

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

Методика преподавания физической культуры для специальности 1-01 02 01, 6-05-0112-02 Начальное образование :
М54 учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. В.Г. Шпак. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 94 с.
ISBN 978-985-30-0210-2.

Изложенный в настоящем издании материал предназначен для студентов специальности 1-01 02 01, 6-05-0112-02 Начальное образование и будет полезен при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры». В УМК представлены теоретические сведения и методика проведения уроков физической культуры и здоровья, мероприятий в режиме учебного дня и внеклассной работы. Рекомендуются для практического использования преподавателями, магистрантами, студентами, а также учителями физической культуры.

УДК 796.011.3:373.3(075.8)
ББК 74.267.5я73+75.116.42я78

ISBN 978-985-30-0210-2

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
Лекция 1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	6
Лекция 2. Система физического воспитания в Республике Беларусь	15
Лекция 3. Средства и методы физического воспитания младших школьников	20
Лекция 4. Методические принципы физического воспитания в начальной школе	29
Лекция 5. Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	33
Лекция 6. Обучение двигательным действиям	38
Лекция 7. Развитие физических качеств	44
Лекция 8. Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	49
Лекция 9. Планирование физического воспитания	58
Лекция 10. Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	72
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	78
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	83
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	89

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность учебной дисциплины и ее роль в профессиональной подготовке специалиста. 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 образования по специальности «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.

Дальнейшая работа по закреплению пройденного материала и формированию у студентов педагогических умений и навыков осуществляется в процессе практических занятий и педагогической практики в школе.

В результате изучения дисциплины студент должен получить представления о специфике физической культуры как составной части духовной культуры общества, роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Кроме того, на теоретических и практических занятиях студенты должны приобрести знания, практические умения и навыки по методике обучения физическим упражнениям.

Цель изучения учебной дисциплины – обеспечение высокого уровня теоретической и методической подготовки студентов высших учебных заведений на основе профессиональной направленности их будущей деятельности в области физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

- формирование системы знаний в области теории и методики физического воспитания младших школьников;
- формирование навыков организации работы по физическому воспитанию младших школьников.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.

Учебная дисциплина «Методика преподавания физической культуры» входит в государственный компонент модуля 1.1 – педагогика начального образования. Для изучения учебной дисциплины «Методика преподавания физической культуры» необходимы знания по следующим дисциплинам типового учебного плана: «Анатомия», «Педагогика», «Психология», «Гигиена».

Требования к усвоению учебной дисциплины, модуля. Изучение учебной дисциплины должно обеспечить формирование у студентов следующих профессиональных компетенций:

УК: Проявлять инициативу и адаптироваться к изменениям в профессиональной деятельности;

УК: Руководствоваться нормативными правовыми актами в сфере образования, разрабатывать учебно-програмную документацию, работать с различными видами документов учреждения образования;

БПК: Осуществлять отбор содержания, форм, методов и средств обучения и воспитания, применять их в образовательном процессе с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся;

БПК: Проектировать процесс обучения, ставить образовательные цели, отбирать содержание учебного материала, методы и технологии на основе системы знаний в области теории и методики педагогической деятельности.

В рамках образовательного процесса по учебной дисциплине «Методика преподавания физической культуры» студент должен приобрести не только теоретические и практические знания, умения и навыки по специальности, но и развить свой ценностно-личностный, духовный потенциал, сформировать качества патриота и гражданина, готового к активному участию в экономической, производственной, социально-культурной и общественной жизни страны.

Студент должен проявлять готовность к формированию личностных и метапредметных компетенций обучающихся, способствующих максимально полной реализации их личностного потенциала, успешного решения широкого круга жизненных и профессиональных задач, продуктивной жизнедеятельности в целом. Проявлять готовность к осуществлению профессиональной деятельности в контексте реализации принципа инклюзии в образовании детей с разными образовательными потребностями, а также овладеть опытом психолого-педагогического сопровождения и педагогической поддержки, волонтерства, инклюзии, медиации, тьюторства, коучинга и др.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- значение физической культуры в воспитании личности младшего школьника;
- структуру и принципы организации педагогической системы физического воспитания;
- методы и формы организации физического воспитания младших школьников;
- основные средства физического воспитания младших школьников;
- особенности развития необходимых физических качеств младших школьников;
- особенности формирования двигательных умений и навыков младших школьников;

уметь:

- применять различные варианты методик физического воспитания в начальных классах;
- использовать различные формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в начальной школе;
- преобразовывать информацию в специальные знания;
- формировать информационную культуру обучающихся;
- осознанно и самостоятельно планировать профессиональную деятельность;
- осмысленно строить профессиональную карьеру;
- находить оптимальные решения инновационного характера;
- быть способными воплотить свои замыслы в инновационный проект и реализовать его;
- системно совершенствовать образовательный процесс;
- формировать у обучающихся способность к построению собственной образовательной траектории;

иметь навык:

- двигательных умений по основным разделам физического воспитания;
- методов и приемов планирования и проведения урочных и внеклассных форм работы по физической культуре;
- методологии поиска нового (информации, идей и т.п.), методики анализа и адаптации знаний к своим профессиональным потребностям.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция 1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ДЕТЕРМИНАЦИЯ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА

1. Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества.
2. Предмет изучения и преподавания.
3. Ведущие понятия теории и методики физического воспитания.
4. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
5. Методы исследования в теории и методике физического воспитания.

Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества

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

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

Наличие феномена человеческой деятельности как преобразующего материальный мир самого человека стало находить свое отражение и в выделении соответствующих форм культурной предметности, когда предметы, явления, действия, наделенные сверхприродными свойствами и функциями, представляются в иных значениях и смыслах. Именно этими формами культурной предметности начинают определять собственное предметное бытие культуры - формы материальной предметности (материальные ценности) и формы духовной предметности (духовные ценности). Таким образом, не сам человек, а непосредственная деятельность представляется и как источник, и как основной механизм развития культуры - самого человека и общества в целом. Среди форм материальной предметности культуры стало выделяться и человеческое тело, которое, будучи взято вне культуры, в его чисто физическом бытии и физиологических функциях, является биологическим (природным) объектом. Оставаясь биологическим объектом, тело человека в процессе деятельности приобретает культурные качества и преобразовывается в человеческое тело. Раскрывая феномен такого преобразования, можно сослаться на взгляды Ф. Энгельса, который подчеркивал, что «рука человека является не только органом труда, но и его продуктом», т. е. творением человека. Становясь органом труда, тело человека преобразуется, преобразуя при этом и самого человека. Следовательно, уже на заре своего развития создаваемые человеком сверхприродные формы движений и передвижений для «сверхприспособляемости» в окружающей природе (напри-

мер, охота и способность победить зверя) творились с помощью тела, которое одновременно творилось и само, становясь человеческим телом (культурным телом). Отсюда очевидно, что творение тела человека посредством овладения им движений и передвижениями, способами применения этих движений и передвижений, а также включение в структуру деятельности есть процесс сотворения человеком самого себя как человека культурного.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С началом развития буржуазных общественно-экономических отношений активизируются все сферы жизнедеятельности общества, в том числе и физическая культура. В этот период прогрессивно расширяется влияние физической культуры на народные

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

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

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

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 физического 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 решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

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.

Лекция 2 СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

1. Физическое воспитание как социальная система.
2. Принципы системы физического воспитания.
3. Основы системы физического воспитания.
4. Основные направления системы физического воспитания.

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, физические 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 оказывает 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 – непроектируемой, 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 граждан на отдых (статья 43) и право граждан на охрану здоровья, которое обеспечивается развитием физической культуры и спорта, а также возможностью пользоваться оздоровительными учреждениями, в том числе физкультурно-оздоровительными учреждениями и спортивными сооружениями (статья 45).

Следующим по значимости нормативным документом является закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», который определяет правовые и экономические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также проведение спортивных мероприятий в Республике Беларусь и учащая спортсменов «команд спортсменов» Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях.

Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание, например, программы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях, школах, учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования, 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 преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы

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

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

Основными *звеньями* государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство 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-самодетельная 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 соразмеренное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в 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.

Лекция 3 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Общее понятие о технике физических упражнений.
3. Педагогические классификации физических упражнений.
4. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
5. Классификация методов обучения.
6. Словесные методы обучения.
7. Наглядные методы обучения.
8. Практические методы обучения.

Физическое упражнение (понятие)

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

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

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

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

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

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

Физические упражнения имеют характерные признаки:

1. Физическим упражнением 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 физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются 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», безусловнорефлекторных 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 ближе к планке или дальше 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).

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».

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.

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 учением.

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 обучения

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 демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки;
- снять страх у занимающихся перед выполняемым действием;
- показать существенные ошибки;

– когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно (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

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 методами 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.

Лекция 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип систематичности и последовательности.
4. Принцип индивидуализации.
5. Принцип постепенности.

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 физической 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 сопереживания 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 посильной 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 неременным 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 прогрессирования педагогических требований (именно поэтому его иногда называют или принципом прогрессирования, 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.

Прогрессирование 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.

Лекция 5

МЕТОДИКА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1. Нравственное воспитание в процессе физического.
2. Умственное воспитание в процессе физического.
3. Эстетическое воспитание в процессе физического.
4. Трудовое воспитание в процессе физического.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

Задачами нравственного воспитания являются:

- формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физической), согласующихся с нормами высокой морали;
- формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);
- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.)¹;
- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К средствам нравственного воспитания относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;
- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

- диспуты на этические темы;
- наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера);
- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования); - поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Умственное воспитание (как приобщение к интеллектуальной культуре человечества) - это систематическое и целенаправленное, педагогическое воздействие на ребенка и взаимодействие с ним с целью развития его ума и формирование мировоззрения.

Оно протекает как процесс овладения общеисторическим опытом, накопленным человечеством и представленным в знаниях, умениях, навыках.

Под умом человека мы понимаем такую функцию мозга, которая заключается в адекватном отражении закономерностей и явлений окружающей жизни. Ум - совокупность познавательных процессов, включающих в себя ощущения, восприятие, память, воображение, мышление. Ум проявляется в объеме, характере и содержании знаний, в динамичности умственной деятельности (быстро - медленно), в критичности (способность оценить результат), способности к обобщениям (широте ума), в творческом познании и стремлении к нему, в способностях, в памяти, в характере основной деятельности, ее успешном осуществлении.

В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания.

С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания ими сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную. Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пылливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности; - стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

Средствами умственного воспитания являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К методам умственного воспитания относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

Эстетическое воспитание - это целенаправленное формирование эстетического отношения к жизни, труду, учению, природе, искусству, спорту, к самому себе и обществу.

Эстетика - это раздел философии изучающий закономерности чувственного освоения действительности, о сущности и формах прекрасного в художественном творчестве, в природе и в жизни.

Эстетическое воспитание - составная часть воспитания разносторонне образованного человека. Физическое воспитание и спорт общедоступны для удовлетворения эстетических потребностей и развития эстетических вкусов широкого круга людей. Эстетические факторы физической культуры многогранны. Выделяют следующие эстетические моменты, которые являются педагогически целесообразными для раскрытия красоты спорта:

- мастерство выполнения спортивных движений (упражнения, игры);
- красота телосложения и умение владеть телом (стройность, подтянутость, пропорциональность, гармоничность, красота движений);
- красота нравственного поведения (смелость, мужество, трудолюбие, умение с достоинством выигрывать и проигрывать);
- красота коллективных действий (товарищества, «чувства локтя»);
- творческая деятельность спортсменов (нахождение новых элементов техники, технических и тактических приемов);
- эстетика условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований (спортивные сооружения, оборудование, снаряжение, спортивный инвентарь, одежда).

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой — эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекающих стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи: — воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры; — воспитание эстетической оценки тела и движений человека; — воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом

из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания осуществляется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным; — вдохновляющий пример в действиях и поступках; — практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание - целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения готовности трудиться, направленный на успешное освоение трудового опыта человечества, нравственное отношение к труду, развитие личности.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой - эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К средствам эстетического воспитания в процессе двигательной деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания осуществляется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Трудовое воспитание - целенаправленный процесс формирования у подрастающего поколения готовности трудиться, направленный на успешное освоение трудового опыта человечества, нравственное отношение к труду, развитие личности. Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие задачи: воспитание трудолюбия, формирование сознательного отношения к труду, овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

К средствам трудового воспитания относят: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, - напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований), выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно-спортивном лагере и др.).

К специфическим методам трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что необходимо учитывать преподавателю (тренеру). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений.

Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно развивать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам.

Педагогу желательно найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведении, культурном росте.

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;

- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;
- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;
- достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);
- личным отношением к выполнению обязанностей на высоко-копрофессиональном, творческом уровне;
- всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

Лекция 6

ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

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

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 *автоматизировано*, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано 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)



Лекция 7

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Сила и особенности ее развития у младших школьников.
2. Быстрота и особенности ее развития у младших школьников.
3. Выносливость и особенности ее развития у младших школьников.
4. Гибкость и особенности ее развития у младших школьников.
5. Понятие о ловкости (координационные способности).

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.

Для определения уровня развития силы у младших школьников учебной программой предлагаются следующие тесты:

для девочек – поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд;

для мальчиков – вис на согнутых руках;

для девочек и мальчиков – прыжок в длину с места.

В практике физической культуры уровень развития силовых способностей можно определить:

- собственно силовых способностей - с помощью кистевой и становой динамометрии;
- скоростно-силовых способностей - с помощью прыжка в длину с места и метания на дальность (мяча весом 150 г, гранаты и др.);
- взрывной силы - 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 у младших школьников учебной программой предлагается использовать бег на 30 м на время.

В практике физической культуры уровень развития быстроты определяется в основном с помощью бега на короткие дистанции от 10 до 100 метров.

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

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

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

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

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

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

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

Уровень развития выносливости младших школьников по рекомендации учебной программы определяется с помощью 6-минутного бега или же бега от 500 до 800 метров (девочки) и от 800 до 1000 (мальчики).

В практике физической культуры и спорта уровень развития общей выносливости так же определяется с помощью выполнения циклических упражнений за относительно длительные промежутки времени.

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 температуры внешней среды: при ее повышении 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).

Для измерения уровня развития гибкости у младших школьников учебной программой предлагается выполнения наклона вперед из положения сидя.

Измерение уровня развития гибкости можно проводить 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 (координационные способности)

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.

Для определения уровня развития ловкости (координационных способностей) у младших школьников учебной программой рекомендуется выполнение челночного бега 4х9 метра.

Лекция 8

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания в I–IV классах.
2. Урок физической культуры и здоровья:
 - а) общая характеристика урока;
 - б) методика проведения урока.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:
 - а) гимнастика до учебных занятий;
 - б) физкультурные паузы во время уроков;
 - в) физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах;
 - г) ежедневные физкультурные занятия на воздухе (в группе продленного дня [спортивный час]).
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

Общая характеристика форм организации физического воспитания в I–IV классах

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

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура и здоровье») 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 2-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

Урок физической культуры и здоровья

а) Общая характеристика урока

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

Значение урока физической культуры и здоровья 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 и здоровья. Содержание урока 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 и здоровья 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 и здоровья 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

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

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

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.

б) Методика проведения урока

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 физических занятий.

Характер физической и психической нагрузки на уроках физической культуры и приемы ее регулирования

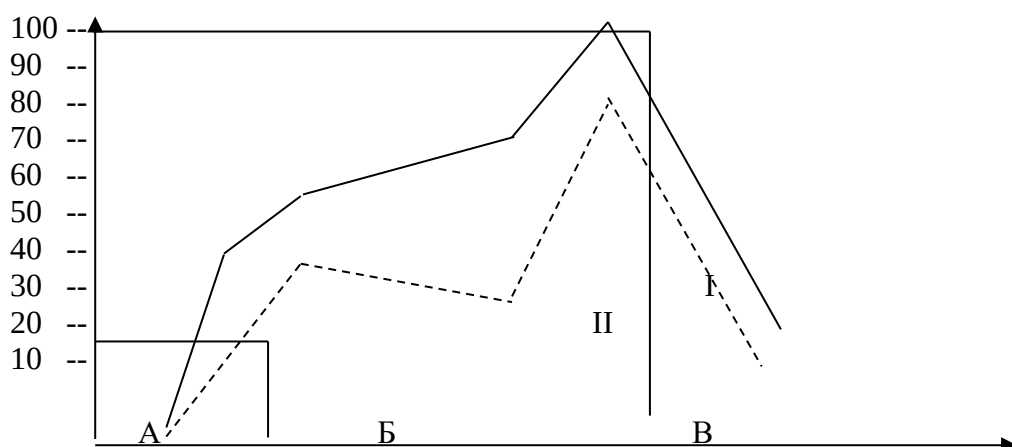
Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенный урок с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводной части не менее чем на 20–25% от исходного уровня вначале урока, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее 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.

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

Рис. 1 Сдвиги показателей пульса в %



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

I – занятие тренирующего характера (совершенствование);

II – занятие учебного характера (обучение).

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 и здоровья 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, исключающим активную двигательную деятельность.

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

Таблица 1 **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.

а) 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 физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями и к оказанию помощи своему ребенку.

б) 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.

в) 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.

2) 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 различных родах соревнований.

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 разностороннее 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 ко-

манды 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.

Лекция 9

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Планирование как основа организации учебной работы
2. Учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье»
3. Годовой план очередности прохождения программного материала в учебном году
4. Четвертной рабочий план
5. План-конспект урока физической культуры и здоровья

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 аналогичных 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 государственной учебной программой. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

- 1) годовой план 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).

Учебная программа по предмету «Физическая культура и здоровье»

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 и здоровья;
- 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.;
- примерное распределение учебного материала в форме таблицы;
- учебный материал по теоретическому (знания) и практическому (умения, навыки, способы деятельности) разделам, в которых дается перечень основных теоретических

тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения;

- развитие двигательных способностей;
- подвижные игры и игровые задания;
- тестирование;
- примерные домашние задания;
- примерные рекомендации по недельному двигательному режиму для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях или физкультурных группах;

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 очередности прохождения программного материала в учебном году

Годовой план – наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре и здоровью для учащихся младшего школьного возраста.

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

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы распределить программный материал на год (68-70 уроков в зависимости от года обучения). 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 годового плана по предмету «Физическая культура и здоровье» в школе может быть различным (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 окончании 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

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 подготовленности 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 I класса (примерное распределение)**

Учебная четверть Номера уроков	I четверть, 18 часов																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Разделы и темы учебного материала																		
1. Введение в школьную жизнь	X	X	X	X														
2. Знания	<i>В процессе урока</i>																	
2.1 Основы безопасности занятий																		
Правила безопасного поведения в местах занятий физической культуры (в спортивном зале, на спортивной площадке)			X															
Правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам к местам занятий			X															
2.2 Гигиенические занятия																		
Требования к одежде на занятиях в различных условиях				X														
3. Умения, навыки, способы деятельности																		
3.1 Строевые упражнения																		
Выполнение команд “Становись!”, ”Равняйся!”, “Смирно!”, ”Вольно!”					O/P	З	C	C	C									

Выполнение команд “Направо!”, ”Налево!”					О/Р	З	С	С	С									
Выполнение команд “Класс, шаг- гом марш!”, ”Класс, стой!”							О/Р	З	С	С	С							
Основная стойка, построение в ко- лонну по одному, в шеренгу, круг					О/Р	З	С											
Расхождение по заранее установ- ленным местам												О/Р	З	С				
Размыкание на ширину поднятых в сторону рук												О/Р	З	С				
Повороты налево и направо пере- ступанием, прыжком										О/Р	З							
3.2 Общеразвивающие упражнения																		
Упражнения для рук, туловища, ног - без предметов						О/Р	З	С	С									
Упражнения для формирования правильной осанки						О/Р	З	С	С				П		П		П	
3.3 Ходьба																		
Обычная с сохранением правиль- ной осанки					П			П			П		П		П		П	
На носках										П		П		П		П		
Обычным и широким шагом										П		П		П		П		
3.3 Бег																		
В чередовании с ходьбой					О/Р	З	С		С		П		П					
На носках						П		П		П		П						

С ускорением																			
Челночный бег 4х9 м																			
3.5 Прыжки																			
Имитация прыжков птиц, живот- ных																		П	П
Через “удочку”																		П	П
Через резинку																		П	П
4. Подвижные игры и игровые задания																			
“Кто быстрее соберется”	О/Р	3	П	П															
“Кто быстрее станет в строй”					О/Р	3	П	П	П										
“Путешествие на корабле”	О/Р	3	П	П															
“Елочки – березки”							О/Р	3	П	П									
“Фігуры”	О/Р	3	П																

Учебная четверть Номера уро- ков	II четверть 14 часов	III четверть 18 часов	IV четверть 18 часов
--	-------------------------	--------------------------	-------------------------

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

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные

Разделы программы Учебный материал	I четверть			II четверть		III чет- верть	IV четверть		
	Номера уроков								
	1	2	3	---	---	---	---	---	70
I. Знания	5мин.	5мин	-						
II. Умения, навыки, способы деятельности									
1. Строевые упражнения	2,5мин	1,5мин	2мин						
2. Общеразвивающие упражнения	10мин	10мин	14мин						
4. Ходьба	5 мин	2,5 мин	2мин						
5. Бег	5 мин	6 мин	6 мин						
6. Прыжки	2,5мин	3мин	3 мин						
III. Развитие физических качеств	10мин	11мин	13 мин						
1. Сила	5мин	6 мин	7 мин						
2. Быстрота и т.д.	5мин	5 мин	6 мин						
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 упражнений, относящихся к гимнастическим, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих разностороннее воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с упражнений, относящихся к легкой атлетике, выполняемых 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 подвижные 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).

**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 _____

99

№ уроков	Основные разделы программного материала и задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1 урок	1. Ознакомить учащихся с задачами и содержанием работы на I четверть. 2. Гимнастика. Повторить строевые команды. 3. Висы смешанные и простые на канате. 4. Упражнения с набивными мячами и в равновесии. 5. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Сообщение задач и требований в I четверти. Строевые упражнения: перестроения и т.д. Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Упражнения с набивными мячами. 2. Вис стоя. 3. Висы на канате. 4. Подвижная игра	Упражнения на внимание. Домашние задания
2 урок и т.д.				

67

[illegible]

[illegible]

IV. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ																			
1) наклон вперед, сидя				К															
2) челночный бег 4х9м				К															
3) подтягивание на перекладине (м)					К														
4) поднимание 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

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.

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 и здоровья

План-конспект

урока физической культуры и здоровья № ____ 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).	1. Все передвижения – в метрах или минутах. 2. Общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и т.д.) – в количестве раз исполнения. 3. Перестроение в количестве раз или во времени. 4. Игры по времени. Все это определяет физическую нагрузку на уроке	Эта графа заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены: 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. Здесь же (а лучше отдельная графа): 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)	1. Заполняется после урока. 2. На основе разбора критического анализа. 3. Оценки реализации запланированного. В ней отмечаются: – недостатки в организации урока; – содержание и его реализация; – ошибки методического характера. Все это учитывается в будущей работе
		5.		4.

Лекция 10

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОКУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

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

Гигиенические требования к спортивным объектам и местам соревнования

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

Современный спорт характеризуется исключительно высокими по объему и интенсивности физическими и нервно-эмоциональными

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

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

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

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

После каждого занятия необходимо проветривать зал в течение всей перемены. Количество поступающего в легкие воздуха резко увеличиваются при интенсивной мышечной работе. Поэтому исключительно важно обеспечивать в местах занятий физическими упражнениями должную чистоту воз-духа. Большое внимание следует постоянно уделять

поддержанию чистоты пола в спортзале, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. После каждого урока нужно проводить влажную уборку - протирать пол, гимнастические маты. После всех занятий, в конце учебного дня, обязательна тщательная уборка в зале: мытье пола, а также отбирании снарядов, инвентаря - сначала влажными, а затем сухими тряпками.

Открытые физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения

Земельный участок школы предназначен для учебно-воспитательного процесса, физкультурно-спортивных занятий, оздоровления и отдыха, как во время перемен, так и во вне учебного времени.

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

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

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

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

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

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

Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой

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

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

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

- 1) группа здоровья;
- 2) медицинская группа для занятия физической культурой;
- 3) рекомендации педагогу по двигательному режиму, противопоказания и назначения обследуемому.

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

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

К основной группе относятся школьники, имеющие достаточную физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

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

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

Учащиеся ПГ и СМГ с нарушением функции органов брюшной полости, малого таза можно выполнять упражнения для улучшения осанки, укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна, дыхательные упражнения, им необходимы массаж, самомассаж, водные процедуры. Школьники могут выполнять челночный и 6-ти минутный бег.

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

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

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

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

Гигиенические требования к спортивной одежде

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

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

Паропроницаемость - способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

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

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

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

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

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

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

Медицинский контроль за занимающимися физической культурой

Медицинский контроль за физическим воспитанием школьников предусмотрен должностными обязанностями:

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

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

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Практическое занятие 1 Методика обучения строевым упражнениям

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

Задание. Составить и провести разновидности строевых упражнений в 1-2 и 3-4 классах.

Практическое занятие 2 Методика обучения общеразвивающим упражнениям (ОРУ)

1. Особенности ОРУ и их роль в физическом воспитании детей.
2. Классификация ОРУ.
3. Требования к отбору ОРУ.
4. Правила записи ОРУ.
5. Методические основы проведения ОРУ на уроках физической культуры и здоровья.

Задание. Составить и провести комплексы общеразвивающих упражнений (один с предметами, другой – без предметов) в 1-2 и 3-4 классах.

Пример оформления комплекса.

1) И.п. – о.с.

1.- слегка прогнуться в грудной части позвоночника и немного отвести плечи назад (вдох).

2.- и.п.

3-4. – то же.

2) И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руки на коленях.

1.- наклонить туловище вперед, руки вытянуть вперед.

2.- разогнуться и отвести согнутые локти назад.

3-4. – то же.

Практическое занятие 3 Методика обучения прикладным упражнениям

1. Ходьба и ее разновидности.
2. Бег и его разновидности.
3. Разновидности прыжков.
4. Метание.
5. Лазание.

Задание. Для каждого класса выбрать из программы прикладные упражнения и оформить их в виде таблицы.

Пример на основе ходьбы.

Разновидности ходьбы	Типичные ошибки	Методические указания по исправлению ошибок
1	2	3
Обычная ходьба	Расслабленное положение туловища, вялые движения рук, неправильная постановка стоп (разворот внутрь или наружу), несогласованные движения рук и ног.	Туловище напряжено, живот подтянуть, плечи не напрягать. Выполнять активные махи руками. Ходьба по прямой линии (нарисовать на полу).
Ходьба на носках	Голова опущена, ноги в коленях согнуты, передвигаются на передней части стопы, а не на носках.	Голову приподнять, стать на носки как можно выше (потянуться к «Солнышку»), выпрямить ноги в коленях.
Ходьба выпадами	Сзади стоящая нога согнута в колене. Туловище стремится к впереди стоящей ноге.	Выпрямить сзади стоящую ногу в колене (визуальный контроль). При выпаде поставить на бедро впереди стоящей ноги прямые руки, что будет являться своеобразным ограничителем, для наклона туловища вперед.

Практическое занятие 4 **Методика обучения акробатическим упражнениям**

1. Этапы и методы обучения акробатическим упражнениям
2. Методика обучения акробатическим упражнениям
3. Перекаты: техника выполнения
4. Кувырок вперед: техника выполнения
5. Стойка на лопатках, согнув ноги

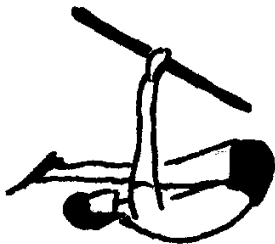
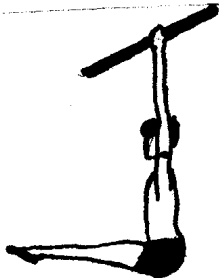
Задание. Описать методику обучения акробатическим упражнениям на основе использования подводящих и подготовительных упражнений.

Практическое занятие 5 **Методика обучения висам и упорам**

1. Характеристика и классификация упражнений.
2. Методические требования при выполнении упражнений в висах и упорах, методика обучения.

Задание. Описать методику обучения висам и упорам на основе использования подводящих и подготовительных упражнений.

Пример.

Висы Положения занимающихся на гимнастических снарядах, при которых плечи находятся ниже точки опоры.	
1. Вис Описать технику выполнения	
2. Вис согнувшись Описать технику выполнения	
3. Вис прогнувшись Описать технику выполнения	
4. Вис углом Описать технику выполнения	

Практическое занятие 6

Методика обучения неопорным прыжкам

1. Прыжки и прыжковые упражнения на уроках физкультуры и здоровья
2. Прыжки в длину с места
3. Прыжки через гимнастическую скамейку
4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки)
5. Прыжки в длину с разбега

Задание. Для каждого класса выбрать из программы неопорные прыжки и оформить их в виде таблицы

Пример.

Виды прыжков	Типичные ошибки	Последовательность использования подводящих и подготовительных упражнений
1	2	3
Прыжки вверх	1. Нет отталкивания от опоры и фазы безопорного положения (только поднимаются на носки). 2. При отталкивании туловище не выпрямляется. 3. Глубокий присед перед отталкиванием.	1. Стоя на месте потянуться вверх, подняться на носки и дотронуться до предмета обеими руками. 2. Пружинистые подскоки. 3. Прыжки с приземлением в ограниченную площадь опоры (обруч, резиновый коврик и т.п.). 4. Доставание подвешенных предметов отталкиваясь одновременно обеими ногами. 5. То же, но после небольшого разбега, отталкиваясь одной ногой. 6. Чередование подскоков на двух и одной ноге.

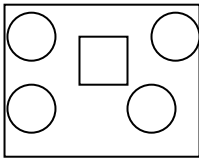
Практическое занятие 7

Методика организации и проведения подвижных игр

- 1.. Классификация подвижных игр
2. Основные задачи руководителя игры
3. Выбор игры
4. Подготовка к игре
5. Руководство подвижной игрой

Задание. Оформить в виде карточки игры, рекомендуемые программой для каждого класса

Пример оформления подвижной игры

Схематическое изображение построения перед игрой	Содержание	Правила	Организационно-методические указания
 О – дети-игроки □ - водящий	Выбирается волшебник, который садится и ждет детей. Дети отходят в сторону и договариваются, что будут делать, например, собирать ягоды, купаться в реке и т.д. Потом дети идут к волшебнику: - Здравствуй, волшебник! - Здравствуйте, где вы были?	Движения детей должны быть одинаковыми; волшебник имеет право ловить детей только на определенно обозначенном месте (например, в небольшом по диаметру круге или площадке). Кого словит волшебник, тот становится водящим, а прежний игрок идет к детям.	Ермакова, Шабeka «Беларускія гульні у дзіцячым садзе».

	- В лесу! И начинают показывать то, что договорились делать, а волшебник должен отгадать. Если отгадает, то ловит детей, а они от него убегают.		
--	---	--	--

Практическое занятие 8 **Методика обучения передвижению на лыжах**

1. Основы техники передвижения на лыжах
2. Методика обучения ходьбе на лыжах в 1-м классе
3. Методика обучения ходьбе на лыжах во 2-м классе
4. Методика обучения ходьбе на лыжах в 3-м классе
5. Методика обучения ходьбе на лыжах в 4-м классе

Задание. Описать технику различных видов передвижения на лыжах на основе использования подводящих упражнений.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

1. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Планирование в физическом воспитании - это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность учителя по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

4. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- 1) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- 2) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

6. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;

- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

7. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) 15-18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25-30 мин;
- 4) 35 мин.

8. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 10 мин;
- 2) 7 мин;
- 3) 3-5 мин;
- 4) 1-2 мин.

9. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называются:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

10. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе?

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

11. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) замдиректора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

12. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

13. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры и здоровья в общеобразовательной школе?

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

14. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимается:

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

15. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

16. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

17. Под формами занятий физическими упражнениями понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

18. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

19. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью... контроля.

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

20. Основными средствами физического воспитания младших школьников являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы.

21. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

22. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся младших классов:

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

23. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

24. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;
- 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

25. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

- 1) план-конспект урока - поурочный рабочий (тематический) план на четверть - годовой план-график учебного процесса;
- 2) годовой план-график учебного процесса - поурочный рабочий (тематический) план на четверть - план-конспект урока;
- 3) план-конспект урока - план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время - план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 4) годовой план-график учебного процесса - план физкультурно-оздоровительных мероприятий - план педагогического контроля и учета.

26. Физическая подготовленность характеризуется...

- 1) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- 2) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- 3) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- 4) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

27. Какое из представленных определений сформулировано правильно?

- 1) физическое совершенство - это мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- 2) физическое совершенство - это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- 3) физическое совершенство - исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;
- 4) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

28. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- 2) методы общей и специальной физической подготовки;
- 3) игровой и соревновательный методы;
- 4) специфические и общепедагогические методы.

29. Классификация физических упражнений это:

- 1) количество движений в единицу времени;
- 2) выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;
- 3) воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;
- 4) это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

30. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности учителя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;

- 3) методиками обучения;
4) учением и преподаванием.

Ответы

1	3	7	3	13	4	19	1	25	2
2	1	8	3	14	4	20	4	26	2
3	2	9	4	15	1	21	2	27	3
4	1	10	3	16	1	22	1	28	1
5	2	11	4	17	1	23	1	29	2
6	1	12	1	18	4	24	1	30	1

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (форма получения высшего образования дневная)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Количество часов УСР	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия		
	Модуль 1. Теоретические основы физического воспитания				
1.	Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	2	–		текущий
2.	Система физического воспитания	2	–		текущий
3.	Средства и методы физического воспитания младших школьников	2	–		текущий
4.	Методические принципы физического воспитания в начальной школе	2	–		текущий
5.	Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	2	–		текущий
6.	Обучение двигательным действиям	2	–	2	текущий
7.	Развитие физических качеств	2	–	2	текущий
8.	Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	2	–	2	текущий
9.	Планирование физического воспитания	2	–	2	текущий
10.	Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	2	–		текущий
11.	Итоговый контроль по модулю. Компьютерное тестирование				промежут.
	Модуль 2. Методика обучения двигательным действиям школьной программы				
12.	Методика обучения строевым упражнениям	–	4		текущий
13.	Методика обучения общеразвивающим упражнениям	–	6		текущий
14.	Методика обучения прикладным упражнениям	–	4		текущий
15.	Методика обучения акробатическим упражнениям	–	6		текущий
16.	Методика обучения висам и упорам	–	2		текущий
17.	Методика обучения неопорным прыжкам	–	2		текущий
18.	Методика организации и проведения подвижных игр	–	4		текущий
19.	Методика обучения передвижению на лыжах	–	4		текущий
2	Итоговый контроль по модулю. Компьютерное тестирование				промежут.
	Модуль 3. Устный зачет				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(форма получения высшего образования заочная, 10 семестров)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	
Модуль 1. Теоретические основы физического воспитания				
1.	Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	1	–	текущий
2.	Система физического воспитания	–	–	текущий
3.	Средства и методы физического воспитания младших школьников	–	–	текущий
4.	Методические принципы физического воспитания в начальной школе	–	–	текущий
5.	Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	–	–	текущий
6.	Обучение двигательным действиям	–	–	текущий
7.	Развитие физических качеств	–	–	текущий
8.	Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	1	–	текущий
9.	Планирование физического воспитания	1	–	текущий
10.	Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	1	–	текущий
11.	Итоговый контроль по модулю. Компьютерное тестирование			промежут.
Модуль 2. Методика обучения двигательным действиям школьной программы				
12.	Методика обучения строевым упражнениям	–	2	текущий
13.	Методика обучения общеразвивающим упражнениям	–	2	текущий
14.	Методика обучения прикладным упражнениям	–	2	текущий
15.	Методика обучения акробатическим упражнениям	–	-	текущий
16.	Методика обучения висам и упорам	–	–	текущий
17.	Методика обучения неопорным прыжкам	–	2	текущий
18.	Методика организации и проведения подвижных игр	–	2	текущий
19.	Методика обучения передвижению на лыжах	–	–	текущий
20.	Итоговый контроль по модулю. Компьютерное тестирование			промежут.
Модуль 3. Устный зачет				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(форма получения высшего образования заочная, 7 семестров)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов		Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	
Модуль 1. Теоретические основы физического воспитания				
1.	Физическая культура и ее детерминация в развитии человека и общества	—	—	текущий
2.	Система физического воспитания	—	—	текущий
3.	Средства и методы физического воспитания младших школьников	—	—	текущий
4.	Методические принципы физического воспитания в начальной школе	—	—	текущий
5.	Методика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию	—	—	текущий
6.	Обучение двигательным действиям	—	-	текущий
7.	Развитие физических качеств	—	—	текущий
8.	Формы организации занятий по физической культуре в начальной школе	2	-	текущий
9.	Планирование физического воспитания	2	—	текущий
10.	Врачебный контроль в организации физического воспитания. Медико-педагогические требования к уроку физической культуры и здоровья	—	—	текущий
11.	Итоговый контроль по модулю. Письменное или устное тестирование			промежут.
Модуль 2. Методика обучения двигательным действиям школьной программы				
12.	Методика обучения строевым упражнениям	—	2	текущий
13.	Методика обучения общеразвивающим упражнениям	—	2	текущий
14.	Методика обучения прикладным упражнениям	—	—	текущий
15.	Методика обучения акробатическим упражнениям	—	—	текущий
16.	Методика обучения висам и упорам	—	—	текущий
17.	Методика обучения неопорным прыжкам	—	-	текущий
18.	Методика организации и проведения подвижных игр	—	2	текущий
19.	Методика обучения передвижению на лыжах	—	—	текущий
20.	Итоговый контроль по модулю. Письменное или устное тестирование			промежут.
Модуль 3. Устный зачет по всем разделам курса.				

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник : при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС ВО и примерной основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 - "Физическая культура", 49.04.03 - "Спорт"; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 - "Физическая культура" / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 517 с.
2. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальностям "Физическая культура (по направлениям)"; "Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)"; "Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)"; "Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)"; "Спортивно-туристическая деятельность (по направлениям)" / А. Г. Фурманов [и др.]; под ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. - Минск: РИВШ, 2021. - 491с.
3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие для студентов учреждений высшего образования: в 3 ч. Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры". - 2-е изд., стер. - Минск: БГУФК, 2019. - 180 с.
4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие для студентов учреждений высшего образования: в 3 ч. Ч. 2: Виды спортивной подготовки / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры". - 2-е изд., стер. - Минск: БГУФК, 2019. - 295 с.
2. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие для студентов учреждений высшего образования: в 3 ч. Ч. 3: Основы спортивной подготовки / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования "Белорусский государственный университет физической культуры". - 2-е изд., стер. - Минск: БГУФК, 2019. - 206 с.
3. Методика преподавания физической культуры: краткий курс лекций. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 84 с.
4. Шпак, В.Г. Основы теории и методики преподавания физической культуры: учеб. Пособие /В.Г. Шпак. – Минск: Бел. Энцикл. Імя Петруся Броўкі, 2010.

Дополнительная литература

1. Бутин, И.М. Развитие физических способностей детей: учеб.-метод. Пособие/ И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – ВЛАДОС-Пресс, 2002.
2. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учеб. Пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура: Учеб. Пособие/ Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1–4 классы: метод. пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: ВЛАДОС, 2003.
5. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, респ. учеб. - метод. центр физ. воспитания населения. – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.

6. Гужаловский, А.А. Нормирование нагрузок, направленных на развитие координационных способностей младших школьников на уроках физической культуры: Метод. Рекомендации / А.А. Гужаловский, Р.Э. Зимницкая. Минск: АФВиС Республики Беларусь, 1993.
7. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: метод. рекомендации / Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2017. – 24 с.
8. Овчаров, В.С. Физическая культура и здоровье: 1-11-й кл.: примерн. календар.-темат. планирование: пособие для учителей общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения / В.С. Овчаров, А.Д. Канищев, Р.И. Санюкевич. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2008
9. Овчаров, В. С. Настольная книга учителя физической культуры: метод, пособие / В. С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
10. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под общ. ред. В. А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240

Учебное издание

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-01 02 01, 6-05-0112-02
НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составитель

ШПАК Виктор Гарриевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать 10.02.2025. Формат 60х84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 5,46. Уч.-изд. л. 5,69. Тираж 35 экз. Заказ 11.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.