

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

ГУЛИСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Комилов Жамолиддин Каримжонович

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Область знаний: 100000 - Гуманитарная

Область образования: 10000 – Педагогика

Направление: 60112200 –Физическая культура

Гулистан – 2022

Данный учебно-методический комплекс составлен на основе Типовой программы для направления: 60112200-Физическая культура, (№ БД – 5112000- 3.03) утверждённой и зарегистрированной Приказом Министерства высшего и среднего специального образования от 14.08.2020 года.

В учебно-методическом комплексе “Теория и методика физической культуры” даны план, опорные слова и понятия, тексты лекций, контрольные вопросы, тесты для самопроверки, задания для самостоятельной работы. Указана литература для самостоятельного изучения темы.

Составитель: к.п.н., доцент кафедры ТиМФК
Комилов Ж.К.

Рецензенты: Д.п.н., проф, Халмухамедов Р.Д (УзГосИФК)
К.п.н., и.о. доцента Сарибоев Ш.Т (ГулГУ)

Учебно-методический комплекс по дисциплине “ Теория и методика физической культуры” для студентов направления : 60112200-Физическая культура рекомендован к публикации решением Учебно-методического совета Гулистанского государственного университета (Протокол от 08.-1.2021 года)

ВВЕДЕНИЕ

Теория и методика физической культуры является профилирующей учебной дисциплиной формирующей систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физической культуры и спорта.

Цель данного учебного предмета - обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных методах и приемах профессиональной деятельности, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Задачи дисциплины:

- изучить историю основных зарубежных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю отечественных систем физического воспитания и спорта;
- изучить историю международного спортивного движения;
- формировать положительные личностные качества студентов, необходимые им в будущей педагогической деятельности;
- воспитывать у студентов чувства патриотизма, гуманизма, принятия и правильного понимания многообразия культур;
- расширять общий профессиональный кругозор будущих работников физической культуры и спорта, формировать у них мотивы в общественной значимости выбранной специальности;
- формировать научное мировоззрение, историческое самосознание и критическое мышление;
- способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащения знаний в области физической культуры и спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- ориентироваться в истории и тенденциях развития физической культуры и спорта;
- использовать знания истории физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, в том числе при решении задач нравственного и патриотического воспитания детей, подростков и молодежи, для организации физкультурно-спортивной деятельности, анализа учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения интереса к физической культуре и спорту;
- правильно использовать терминологию в области физической культуры;

- оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм физического воспитания и спортивной и оздоровительной тренировки;

- находить и анализировать информацию по теории и истории физической культуры, необходимую для решения профессиональных проблем, профессионального самообразования и саморазвития.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- понятийный аппарат теории физической культуры и спорта и взаимосвязь основных понятий;

- историю становления и развития отечественных и зарубежных систем физического воспитания и международного олимпийского движения;

- современные концепции физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- задачи и принципы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки;

- средства, методы и формы физического воспитания, спортивной и оздоровительной тренировки, их дидактические и воспитательные возможности;

- основы теории обучения двигательным действиям;

- теоретические основы развития физических качеств;

- основы формирования технико-тактического мастерства занимающихся физической культурой и спортом;

- механизмы и средства развития личности в процессе физического воспитания и занятий спортом;

- мотивы занятий физической культурой и спортом, условия и способы их формирования и развития;

- понятие «здоровый образ жизни» и основы его формирования средствами физической культуры;

- особенности физического воспитания обучающихся с ослабленным здоровьем, двигательно одаренных детей, детей с особыми образовательными потребностями, девиантным поведением;

- структуру и основы построения процесса спортивной подготовки;

- основы теории соревновательной деятельности;

- основы спортивной ориентации и спортивного отбора.

Общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей

профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурноспортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурноспортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта

Использование современных информационных и педагогических технологий при преподавании дисциплины

На современном этапе большое внимание уделяется новым педагогическим технологиям, которые предусматривают использование разных методов обучения, основную часть которых составляют инновационные технологии. Требование Государственного образовательного стандарта обязывает реализовывать принцип сознательно-коммуникативного обучения, который активизирует познавательную деятельность студентов.

В процессе изучения дисциплины предлагается использовать такие новые педагогические технологии, как проблемное обучение, интерактивные технологии, личностно-ориентированные технологии, технологии саморазвития (эвристические), авторские технологии. Особенно эффективными представляются методы работы в малых группах (метод

«Зигзага, метод проектов, «Обдумайте/ Разбейтесь на пары/ Обменяйтесь мнениями»), различные графические органайзеры (кластер, «Гейзер», «Диаграмма Венна», «Дерево решения», концептуальная таблица, выходная карта), методы «Инсерт», «Синквейн», прямая коллективная «мозговая атака» и др.

Используются элементы информационных технологий: презентация лекционного материала, электронно-дидактические пособия. При использовании информационных технологий основные средства обучения - ноутбук, компьютер, мультимедийное оборудование.

ТЕМА: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПЛАН:

1. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
3. Особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
4. Формы проведения занятий.

Опорные слова и понятия:

Дошкольный возраст, физическое воспитание детей дошкольного возраста, возрастные особенности детей дошкольного возраста, формы проведения занятий.

ТЕКСТ

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Суточная потребность у детей 3-х лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних 16-18 тыс. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

1. Задачи физического воспитания дошкольного возраста.

1. *Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды*

путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. *Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки* (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) - являются физические упражнения.

3. *Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов.* Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. *Развитие двигательных способностей* (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс развития физических способностей не рекомендуется специализировать по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа, гармонического развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное развитие всех физических способностей.

Образовательные задачи.

1. *Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.*

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы дети довольно легко и быстро усваивают новые формы движений.

Формирование двигательных умений рекомендуется осуществлять параллельно с физическим развитием

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Воспитательные задачи.

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому их следует решать в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

2. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма (так, за 1-й год жизни рост ребенка увеличивается на 50%, а к 7 годам - почти втрое), а с другой - незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

По биологическим и педагогическим признакам дошкольный возраст подразделяется на периоды (табл. 3.1).

Для ребенка трех месяцев жизни характерны беспорядочные, нескоординированные движения, которыми он отвечает на звуки и появления взрослого. Важно вызывать и поддерживать у него так называемый «комплекс оживления», когда ребенок улыбается и находится в движении. Это способствует развитию всей мускулатуры, укрепляет организм, повышает общий

уровень жизнедеятельности.

К двум месяцам ребенок спокойно удерживает голову в положении лежа, с пяти - шести месяцев начинает ползать, в семь-восемь месяцев вставать и сидеть, а с десяти-одиннадцати - самостоятельно ходить.

К концу второго года дети способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1 - 1,3 метра. С большим удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячами. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, которая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой деятельности.

Таблица 1.1

Возрастная периодизация детей дошкольного возраста

Г оды жизни	Периоды		Г руппы	
	по биологическим признакам	по педагогическим соображениям		
1 - 10 дней	Новорожденный	Дошкольный	Ранний дошкольный возраст	Первая
1 год	Грудной возраст			Вторая
2 года	Раннее детство		Младший дошкольный возраст	Первая младшая
3 года				Вторая младшая
4 года	Первое детство		Средний возраст	Средняя
5 лет			Старший возраст	Старшая
6 лет				Подготовительная
7 лет				

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления

движения и подчиняться заданному темпу.

В 4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 - 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связей. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

3. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст (3 - 6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями.

В младшем дошкольном возрасте (3 - 4 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. В этот период

необходимо создать все условия для освоения ребенком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В старшем дошкольном возрасте (5 - 6 лет) необходимо воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, к повышению уровня своих физических способностей, стимулировать стремление к участию в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками. Закаливание желательно сделать привычным элементом режима дня. Все это позволит ребенку хорошо подготовиться к началу учебы в школе.

Уже к 5 годам у ребенка существенно улучшается координация движений. Именно в этот период происходит процесс освоения навыков рисования, лепки, изготовления игрушек из бумаги и картона. Вместе с тем более интенсивное развитие крупных мышц еще затрудняет выполнение точных движений пальцами и кистью.

В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности еще характерна неустойчивость нервных процессов. Хотя условнорефлекторные связи возникают в раннем детстве, из-за преобладания процессов возбуждения над процессами торможения они легко разрушаются. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребенком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Большое физиологическое и психологическое значение имеет сам процесс освоения нового, в том числе и в сфере физической культуры.

Вместе с тем в условиях все большего совершенствования анализаторной деятельности коры большого мозга ребенок приобретает способность к логическому мышлению, анализу и обобщению отраженных в его сознании явлений окружающей среды. Возникает способность сосредоточить на некоторое время внимание на каком-либо одном роде занятий или предмете. Сочетание стремления к подражанию с желанием проявить собственную инициативу, творчество повышают активность ребенка, побуждают его к деятельности.

У детей дошкольного возраста начинают проявляться типологические особенности высшей нервной деятельности, формируется характер, проявляются личностные мотивы и интересы, которые, правда, весьма нестойки. Дети этого возраста очень восприимчивы к реакциям взрослых на их поведение. Поощрение и похвала вызывают сильные положительные эмоции. Формируются основы дисциплины поведения, умение и желание подчинять свои действия правилам игры, требованиям родителей и воспитателей, интересам коллектива.

Главная задача физического воспитания ребенка 3-го года жизни - освоение и совершенствование новых видов движений пальцев рук и кисти,

закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Содержание моторной активности ребенка обогащается за счет совершенствования навыка ходьбы, перемещений в усложненных условиях (ходьба по веревочке, по доске, перелезание через бревно), спрыгивания с небольшой высоты, прыжков в длину с места, подскоков на двух ногах, подбрасывания и ловли мяча, произвольных изменений положений ног, рук, туловища и головы, плавания и упражнений в воде, игр на воздухе и в помещении.

Координация развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, координация движений кисти и пальцев - в специальных упражнениях, а также при игре с кубиками, пластилином и т.п.

Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр.

Продолжительность занятий в начале периода - 15 - 20 мин, к концу его - 20 - 25 мин.

Важное место в режиме физической активности ребенка 3-го года жизни занимает утренняя гимнастика. Зарядку нужно проводить ежедневно. Значение утренней зарядки не исчерпывается ее оздоровительной функцией, снятием «заторможенности» ребенка после ночного сна, взбадриванием малыша. Огромная психологическая роль утренней зарядки заключается в воспитании у ребенка привычки начинать день с физических упражнений.

Упражнения для зарядки должны конструироваться из известных и хорошо освоенных ребенком движений. Лучше всего, если взрослый будет выполнять упражнения вместе с ребенком. Это создаст благоприятную эмоциональную обстановку и облегчит ребенку выполнение движений, особенно воспроизведение им темпа и ритма. Количество упражнений в зарядке не рекомендуется более 4 - 5, не считая ходьбы в начале и в заключительной части.

Главная задача физической активности ребенка 4-го года жизни - освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период - постановка целей в отдельных упражнениях. Такими целями могут быть: пробежать быстро, метнуть далеко, попасть мячом в мишень, далеко прыгнуть, точно воспроизвести движение, быстро отреагировать на команду.

У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей - ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости.

Содержание занятий физическими упражнениями обогащается за счет новых движений и новых освоенных ребенком упражнений, действий, видов и

форм двигательной активности. Значительное место в занятиях следует отвести подготовке к освоению или частичному освоению базовых элементов движений в спортивных упражнениях - элементов техники бега, прыжка, метания, элементов игры с мячом руками и ногами, коротких связок гимнастических упражнений, элементов акробатики, катания на лыжах и коньках, плавания.

Превалирующей формой занятий останется игра, но все в большей мере необходимо использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок.

При развитии быстроты основной упор следует сделать на тренировке быстроты реакции и частоты движений в простых упражнениях.

В упражнениях на гибкость преобладают активные и активно-пассивные растягивания мышц и связок.

Специальных тренировок на выносливость и силу проводить не следует. Эти качества будут естественно развиваться у ребенка на фоне той двигательной активности, которая осуществляется при развитии ловкости, гибкости и быстроты.

Продолжительность занятий составляет 30 - 35 мин. Занятия проводятся 3 - 4 раза в неделю. Основная направленность физической подготовки детей 5-го года жизни - всемерное расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений. Значительное место в целевых установках на этот период физического воспитания детей занимает развитие тех двигательных способностей и психомоторных способностей, которые в будущем послужат фундаментом для овладения сложными по координации движениями и их совершенствования. К таким качествам и способностям ребенка относятся: ловкость, гибкость, сила, быстрота (в основном быстрота реакции) и способность быстро формировать в сознании и ощущениях образ нового движения, проще говоря, быстро «схватывать» суть и особенности разучиваемых движений и их элементов, понимать разъяснения взрослого и уметь воплощать идеальный образ движения в собственных действиях.

Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать звенья тела в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Специальные усилия воспитателя следует направить на силовую подготовку мышц ребенка, в особенности более мелких мышц; управляющих движениями кисти, стопы, голени, предплечья. Важную роль будут играть упражнения, направленные на освоение отдельных элементов спортивных движений (беговые, прыжковые,

метательные, на велосипеде, на лыжах, на санках, в воде). В этот период можно усложнить упражнения на ловкость и быстроту реакции. Большое внимание по-прежнему следует уделять развитию гибкости.

Усложнение заданий и увеличение напряженности психики ребенка и его физиологических функций не позволяют в этом возрасте увеличить продолжительность занятий, но требуют от воспитателей и родителей большого внимания к активному отдыху детей, их своевременному психологическому восстановлению.

В этот период нужно тщательно анализировать степень трудности для ребенка тех или иных упражнений, подмечать, что ему нравится делать больше, а что - меньше, и в то же время побуждать ребенка преодолевать трудности, обращать его внимание даже на маленькие победы над собой. Следует исподволь прививать детям понимание того, что только трудом, упорством и настойчивостью можно добиться поставленных целей. В процессе освоения новых движений полезно подбадривать детей по мере освоения ими отдельных элементов движений, по мере последовательного приближения к правильному выполнению задания.

Если ребенок не в состоянии решить слишком трудную для него задачу, воспитателю следует незаметно изменить задание в сторону его упрощения и выразить радость по поводу его успешного выполнения ребенком. Для воспитания устойчивого интереса детей к физическим упражнениям и тренировке чрезвычайно важно добиться того, чтобы у них было как можно меньше неудач и как можно больше успехов, чтобы у ребенка крепла уверенность в том, что даже очень трудные движения можно освоить и что каждое занятие делает его более ловким и более сильным.

Как было отмечено ранее, возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связей.

Есть только одно эффективное средство предотвращения этих аномалий физического развития, это правильно организованная физическая активность детей, их регулярные и тщательно продуманные физические тренировки.

В этом возрасте содержание физической активности заметно расширяется, особенно за счет освоения новых видов движений, но ее интенсивность не рекомендуется повышать.

Регламент занятий остается таким же, как и в возрасте 3 лет. Следует тренироваться 3 раза в неделю и делать утреннюю зарядку ежедневно, если ребенок не ходит в детский сад, и по субботам и воскресеньям, если он посещает детское дошкольное учреждение. Продолжительность утренней зарядки

остается прежней - 10 - 12 мин, а продолжительность занятий может быть увеличена до 40 мин.

На фоне разностороннего физического совершенствования детей 6-го года жизни постепенно все большее место будет занимать специализированное развитие отдельных двигательных способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта.

Главная задача в этот период - подготовка обширного фундамента, основы для интенсификации процесса физического воспитания в последующие годы. Отличие этого этапа от предыдущего заключается в усилении акцента на развитии двигательных способностей - преимущественно быстроты и выносливости. Большое место займет и силовая тренировка. Однако скоростная и силовая подготовка, равно как и развитие выносливости, не должны быть самоцелью физической подготовки детей этого возраста. Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке физиологической организации ребенка, его мышц и связок, систем управления движениями и их энергетического обеспечения и, наконец, его психики к предстоящему в недалеком будущем значительному повышению физических и умственных нагрузок в связи с началом учебы в школе.

Поэтому, когда мы говорим о необходимости развития у детей этого возраста выносливости, речь идет о способности достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями, но не предполагается развитие выносливости в отдельных видах движений, например в беге или плавании. Специфично и развитие силовых способностей: в этом возрасте оно не предполагает воспитания способности к большим и очень большим физическим напряжениям, связанным с преодолением предельных или близких к ним по величине сопротивлений, например поднятие больших тяжестей, метание тяжелых снарядов и т.п. В большей степени развитие силы обуславливается необходимостью формирования у ребенка способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени, точно дозировать мышечные усилия.

6-летние дети уже способны к освоению сложных движений и психологически больше готовы к специализированной тренировке. Однако не следует злоупотреблять этой готовностью детей к систематической узконаправленной тренировке. Нужно создать условия для обогащения их моторики разносторонним опытом, который в будущем окажется полезным при любой спортивной специализации или при осуществлении физической активности с оздоровительными и общеукрепляющими целями.

Режим физической активности ребенка 6-го года жизни будет более

напряженным главным образом путем расширения средств физической подготовки и увеличения продолжительности занятий, которая может достигать 35 мин.

Продолжительность утренней зарядки в этом возрасте - 15 - 20 мин.

5-6-летние дети находятся в преддверии всплеска интенсивного развития координационных способностей, который произойдет у них на следующий год. Подготовка к этому очень ответственному моменту в развитии моторики человека составляет основу целевой программы физического воспитания детей 6 лет.

В этот период продолжается активное развитие двигательных способностей: силы, быстроты, ловкости, гибкости - и совершенствование ранее освоенных видов движений. Все большее место в тренировке начинают занимать движения, выполнение которых связано с включением в активную работу больших мышечных групп рук, ног, живота и спины. При выполнении детьми силовых упражнений важно не допускать перенапряжений. Не следует предлагать ребенку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. Масса метаемых снарядов не должна превышать 100 - 150 г.

В упражнениях на быстроту большее внимание нужно уделить частоте движений, в упражнениях на гибкость - амплитуде движений, в упражнениях на ловкость - быстроте реакции.

В программу занятий 6-летнего ребенка можно включать некоторые упражнения на выносливость: относительно длительные прогулки, пробежки трусцой по 5 - 7 мин. Воспитанию выносливости послужит и увеличение общей продолжительности занятий до 35 мин.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания детей 7-го года жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода.

В детских дошкольных учреждениях во всех возрастных группах необходимо обеспечить музыкальное сопровождение физкультурных занятий. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения с большим напряжением.

Тренировки в этот период могут с успехом осуществляться в игровой и соревновательной форме. В домашних условиях можно устраивать соревнования ребятшек, живущих в одном доме, «матчевые» встречи между квартирами, подъездами, привлекая к ним и родителей. Дети и взрослые могут соревноваться по принципу гандикапа: например, взрослый будет метать значительно более тяжелый груз или давать ребенку фору в забеге. Полезны и другие формы состязаний детей и взрослых, например игры с мячом, эстафеты и т. п. В условиях детского дошкольного учреждения можно организовать состязания,

эстафеты, игры с мячом между ранее скомплектованными небольшими командами детей одного возраста.

Из группы методов строго регламентированного упражнения при освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. Расчлененный метод дает худшие результаты, т.к. при расчленении движения ребенок теряет его общий смысл, а следовательно, и интерес к нему, т.к. он хочет сразу видеть результат своего действия.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка дошкольного возраста (В.К. Бальсевич, 2000).

1. Знание основных правил гигиены, проведения утренней зарядки, закаливающих процедур и соблюдение распорядка дня.
2. Владение элементарными двигательными умениями и навыками игры (поддержание правильной осанки, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, плавание, броски и передачи мяча, бег на коньках, передвижение на лыжах).
3. Выполнение контрольных показателей физической подготовленности (Табл. 3.2).
4. Умение играть в подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам).
5. Интерес к оценке уровня своей физической подготовленности.

Таблица 1.2

**Контрольные показатели физической подготовленности детей
дошкольного возраста (6-7 лет)**

Показатель	Нормативное значение показателя	
	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	100	90
Отжимание из упора на гимнастической скамейке, количество раз	10	8
Плавание произвольным стилем без учета времени. м	50	50
Бег на дистанцию 1000 м, мин, с	5,20	5,40
Ускоренный пеший переход 5 км, мин	70	70
Лыжный переход 3 км, мин	35	40
Велопробег на дистанцию 10 км, мин	60	60
Метание теннисного мяча на дальность, м	18	18

4. Формы проведения занятий

Занятия физическими упражнениями в дошкольных образовательных учреждениях с детьми в возрасте от двух до семи лет имеют разнообразные формы.

Физкультурные занятия - основная форма учебно-воспитательной работы. Цель занятий - обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, развитие двигательных способностей. Они проводятся 3 раза в неделю по 20 - 25 мин в младших и средней группах и по 30 - 35 мин в подготовительной группе.

Утренняя гимнастика - одно из важнейших оздоровительных мероприятий режима в детском саду. Она направлена на активизацию деятельности организма и повышение его работоспособности. Ежедневные выполнения упражнений положительно сказываются на формировании правильной осанки, вырабатывают настойчивость и дисциплинированность, воспитывают интерес к физическим упражнениям, вызывают эмоциональный подъем. Для детей младших групп ее длительность составляет 5 - 10 мин, в подготовительной группе - 12 - 15 мин. Она состоит из трех частей: вводной (различные виды ходьбы, бег от 30 с до 1,5 мин), основной (комплекс обще развивающих упражнений на развитие основных групп мышц) и заключительной (спокойная ходьба или игры небольшой подвижности).

Физкультминутка применяется на занятиях по развитию речи, математических представлений и пр., где требуется сосредоточенность внимания, активная умственная работоспособность. Она используется с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности и включает 2 - 3 упражнения продолжительностью 2 - 3 мин.

Подвижные игры проводятся на прогулке ежедневно. Они увеличивают двигательную активность, повышают эмоциональный тонус, воспитывают нравственно-волевые качества. В течение года дети знакомятся с 22 - 25 подвижными играми.

Физкультурный досуг проводится 1 -2 раза в месяц по 20 - 30 мин в младших группах и 45 - 50 мин в старшей и подготовительной группах. Досуг является формой активного отдыха детей. В отличие от физкультурных занятий здесь предусмотрена более свободная деятельность, используются игры, занимательные задания, веселые эстафеты.

Физкультурные праздники проводятся не менее двух раз в год в средней и подготовительной группах. Они рассматриваются как смотр, итог достижений детей. Дети заранее готовятся к праздникам, разучивают упражнения, игры, танцы, которые демонстрируют на празднике, состязаются в быстроте, ловкости, силе. Длительность праздников - 1 - 1,5 ч.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. Она проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формирование привычки к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Ее характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей.

Контрольные вопросы:

1. Какое значение имеет физическое воспитание для детей раннего и дошкольного возраста?
2. Назовите оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста?
3. Какие образовательные и воспитательные задачи решаются в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста?
4. В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста?
5. Каковы особенности методики физического воспитания детей дошкольном возрасте?
6. Назовите качественные показатели уровня физической культуры ребенка дошкольного возраста.

ТЕМА: ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ПЛАН:

1. Характеристика форм занятий.
2. Урочные формы занятий.
3. Внеурочные формы занятий.
4. Физическое воспитание детей разных возрастов.

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Формы организации занятий, урочные формы занятий, внеурочные формы занятий, требования предъявляемые к уроку физического воспитания, структура урока.

ТЕКСТ

1. Характеристика форм занятий

Процесс физического воспитания организуется в форме взаимосвязанных и в то же время структурно обособленных занятий. Длительность занятий и интервалы отдыха между ними обусловлены общим режимом жизни занимающихся, характером их основной деятельности, динамики восстановительных процессов и др. факторами. Занятия физическими упражнениями могут иметь разное содержание и проходить в разной форме.

Содержанием занятий в физическом воспитании является деятельность, включающая освоение теоретических знаний и выполнение физических упражнений с целью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Форма занятия - это совокупность условий проведения и управления процессом занятия.

Содержание и форма занятий взаимосвязаны. Занятие невозможно осуществить вне определенной формы, тем более без конкретного содержания. Принято считать, что ведущим компонентом занятия является содержание, однако при этом выбранная форма играет чрезвычайно существенную роль. Умелое сочетание разнообразных форм занятий и их содержания позволяет более эффективно решать задачи физического воспитания.

Все многообразие форм можно условно разделить на две группы: урочные и неурочные, которые объединяют более конкретные формы (Рис. 2.5).

Урочные формы занятий характеризуются следующими признаками:

- ведущая роль педагога-специалиста, который отвечает за его организацию и проведение;
- стабильное расписание занятий (обеспечивает их систематичность и правильное чередование работы и отдыха);
- постоянный состав занимающихся, относительно однородный по возрасту, полу, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья, специализации;
- соответствие учебного материала программе и особенностям контингента занимающихся;

К урочным формам относятся:

- *Занятия по обязательному курсу физического воспитания* в образовательных и воспитательных учреждениях и подразделениях вооруженных сил. К ним относятся уроки, проводимые преподавателями по государственным программам в тех звеньях, где физическая культура является обязательным предметом: общеобразовательная школа, различные училища, техникумы, а также вузы. Главной чертой уроков является их образовательно-оздорови-

тельная и воспитательная направленность;

- *Занятия, организуемые под руководством специалиста в секциях и группах ОФП, спортивных клубах, командах и т.п.* По своей направленности данные занятия носят тренировочный характер, ориентированный на совершенствование в избранном виде спорта. Их содержание непосредственно связано с реализацией всех видов подготовки спортсмена.

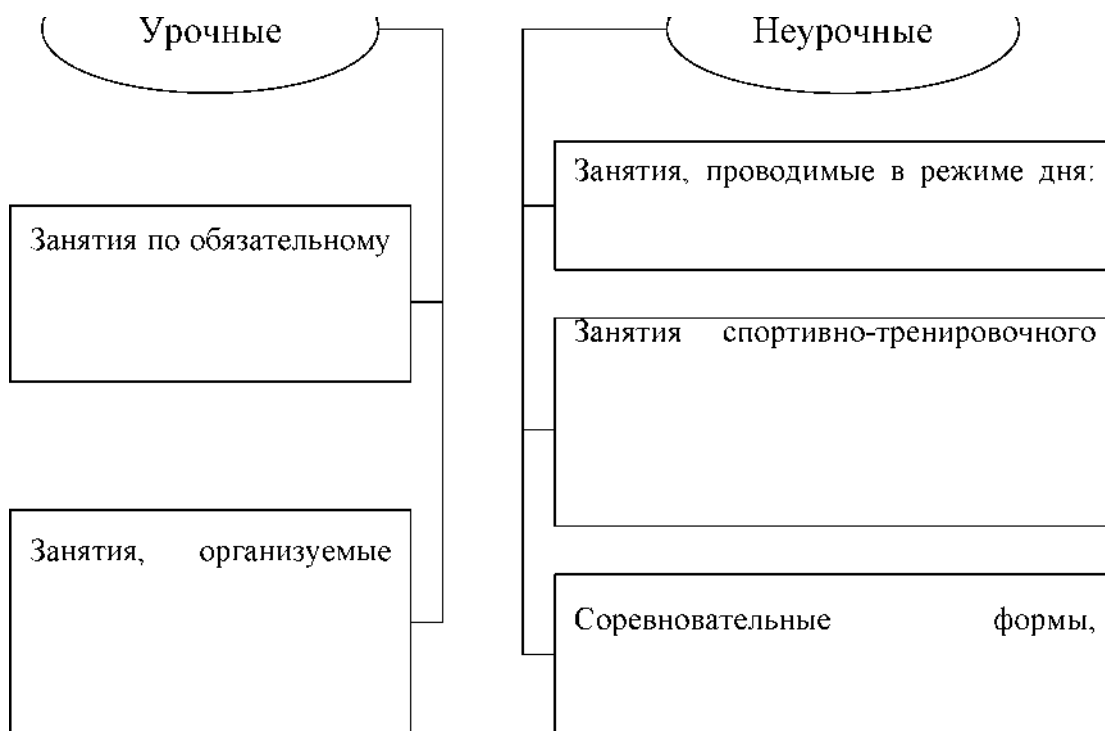


Рис. 1.3. Классификация форм проведения занятий в физическом воспитании.

Неурочные формы занятий характеризуются:

- относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой, но при этом требуют проявления личной инициативы и самостоятельности;
- большинство неурочных занятий проводятся самостоятельно и с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развитие двигательных способностей и др;
- задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия в значительной степени определяется интересами и склонностями занимающихся.

К неурочным относятся:

- *Занятия, проводимые в режиме дня* («малые» формы), характеризующиеся непродолжительным выполнением физических упражнений: утренняя зарядка, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;
- *Занятия спортивно-тренировочного характера* («крупные» формы) включают в себя занятия, связанные с решением задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

- *Соревновательные формы* образуются системой официальных и неофициальных соревнований типа прикидок, отборочных соревнований, первенств (чемпионатов), контрольных соревнований или зачетных занятий.

Общие черты форм занятий. Структура (построение) занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется адаптационными реакциями организма человека на выполняемую нагрузку. По данным физиологических исследований, при выполнении физической нагрузки работоспособность человека проходит 4 фазы:

1-я фаза - *предрабочие сдвиги* (предстартовое состояние). В этой фазе происходит общая мобилизация сил, связанная с осознанными намерениями выполнить работу, с психологическими переживаниями и с предметной ориентацией на предстоящую деятельность.

Функциональные сдвиги в организме в этой фазе могут быть весьма значительными. Так, ЧСС может возрасти на 10 ударов, а легочная вентиляция увеличиться на 1 л и более, хотя человек еще не приступил к выполнению работы, а только настроился на ее выполнение.

2-я фаза — *вработываемость*. Начало воздействия нагрузки. В это время происходит перестройка физиологических функций, организм постепенно приспосабливается к особенностям выполнения работы, уровень его функциональной активности возрастает, налаживается взаимодействие всех органов и систем, обеспечивающих работу, при ведущей роли центральной нервной системы. Вработываемость выражается в постепенном нахождении правильного ритма работы, согласованности движений и деятельности внутренних органов и систем организма.

3-я фаза — *относительно устойчивое состояние*. Работоспособность, достигнув необходимого уровня, некоторое время удерживается на этом уровне с относительными колебаниями, которые зависят от интенсивности выполняемой работы, индивидуальных особенностей занимающихся, внешних условий, регламентации работы и отдыха в процессе выполнения физической нагрузки 4-я фаза — *снижение работоспособности*. Если работа достаточно интенсивная и длительная, состояние повышенной работоспособности сменяется постепенно развивающимся утомлением. Это выражается в снижении количественных и качественных показателей работоспособности. Субъективно утомление проявляется чувством усталости, нежеланием продолжать работу. Степень общего утомления к концу занятия зависит от его конкретной направленности, особенности содержания, объема и интенсивности нагрузки.

Для абсолютного большинства занятий определенная степень утомления является основным условием сверхвосстановления, необходимого для развития двигательных способностей.

Однако некоторые формы занятий, такие как утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки и т.д., не сопровождаются общим утомлением, иначе они не будут выполнять своего главного назначения - содействовать основной деятельности человека.

Приведенные выше фазы работоспособности при выполнении физической нагрузки обуславливают соответствующую структуру занятия. Для всех форм занятий физическими упражнениями характерна структура, в которой более или менее явно выражены три части. Обычно их называют: первую часть - «*подготовительной*» («вводной» или «разминкой»), вторую - «*основной*» и третью - «*заключительной*».

Подготовительная часть обеспечивает оптимальное вработывание систем организма и постепенную подготовку его к предстоящим нагрузкам. Создание положительного эмоционального настроения.

Содержание и характеры подготовительной части зависит, с одной стороны, от особенностей исходного функционального состояния занимающихся, а с другой - от характера и направленности предстоящей основной деятельности. Несмотря на вытекающую отсюда вариативность этой части занятия, можно выделить относительно постоянную последовательность таких ключевых компонентов подготовки, как вводно-организующие и установочные действия, общая и специальная разминка.

Основная часть занятия включает в себе главную содержательную и функциональную нагрузку и занимает преобладающую долю в общем, объеме времени, затрагиваемого на занятии. В зависимости от особенностей содержания занятия его структура в основной части может быть однородной либо комбинированной. В первом случае реализуется одна главная задача (напр. углубленное разучивание сложного двигательного действия). Во втором - в качестве основных решаются несколько задач (напр., разучивание нового двигательного действия и повышение уровня силовых способностей).

Продолжительность основной части лимитировано с одной стороны, функциональными возможностями занимающихся, с другой - временем, отведенным на занятие.

Заключительная часть рационально построенного занятия по продолжительности невелика - обычно не более нескольких минут. Тем не менее от содержания этой части существенно зависит конечный эффект занятия, динамика восстановительных процессов и его влияние на последующую деятельность.

Поэтому в конце занятия включающего повышенные физические нагрузки, необходимо обеспечить переключение организма на восстановительный режим функционирования. Это достижение служит более или менее по-

степенным снижением интенсивности выполненных действий, переключением на действие дающее эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов.

В завершении занятия рекомендуется предусматривать оценку его результатов и установок на дальнейшее.

2. Урочные формы занятий

В общей системе физического воспитания формы занятий неравнозначны и неодинаковы. К *основным* относятся сравнительно крупные формы занятий, которые позволяют создавать необходимые условия для эффективного обучения двигательным действиям, развития двигательных способностей и поддержания тренированности. Такими являются, прежде всего, *урочные* формы. Неурочные формы расширяют возможность рациональной организации системы занятий для достижения поставленных целей или решения отдельных задач физического воспитания.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой проведения систематических занятий в физическом воспитании признана урочная, оправдавшая себя в длительной практике.

Традиционной и основной формой проведения занятий является урок, как исторически сложившаяся форма обучения, которая совершенствовалась достаточно длительное время. В уроке создаются наилучшие условия для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания. Урок является наиболее экономной и эффективной формой проведения систематических занятий как в физическом воспитании так и в спортивной тренировке и прикладной физической подготовке.

В рамках общего обязательного курса физического воспитания урочные формы занятий более унифицированы, что обусловлено *единой для всех программой, однородностью контингента занимающихся в группах и подгруппах, стабильностью расписания, лимитом времени занятий, постоянным числом занятий в недельном цикле, четверти, семестре и т.д.*

В условиях физкультурного движения на добровольных началах занятия урочного типа более вариативны. Они видоизменяются в зависимости от содержания и направленности (спортивное совершенствование, пролонгированная физическая подготовка, физкультурно-кондиционная тренировка или занятия по реализации частных задач), а также в зависимости от ряда переменных обстоятельств (изменения в режиме жизни занимающихся, конкретные

возможности выделения времени для занятий, условия их оснащения и т.д.). Этим объясняется своеобразие форм урочных занятий.

Классификация урочных занятий

Конкретные уроки физического воспитания проводятся с различными контингентами населения по разным программам. При этом приходится иметь дело с большими различиями в уровне подготовленности и психофизическом состоянии занимающихся, с неоднородностью их интересов и возможностей, с разнообразными внешними условиями. Поэтому в практике физического воспитания закономерно складываются многообразные по содержанию, структуре и типичным методическим особенностям типы, виды и разновидности урочных занятий.

Уроки физического воспитания можно классифицировать по целевой направленности и по характеру решаемых задач.

По *направленности* уроки подразделяют на уроки общей физической подготовки (ОФП), тренировочные занятия по видам спорта, уроки профессионально-прикладной подготовки (ППФП), уроки с лечебной целью, методические уроки.

- Уроки общей физической подготовки направлены на обеспечение всестороннего физического развития. Они проводятся со всеми возрастными группами (детский сад, школа, вуз, группы здоровья и т.д.). Для этих уроков характерны разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки. Они также имеют место в учебно-тренировочном процессе спортсменов, но носят специфичный характер с преобладанием упражнения, направленных на развитие двигательных способностей.

- Тренировочные занятия используются в работе с занимающимися избранным видом спорта. В каждом отдельном случае они требуют специфической методики, повышенного внимания к дозировке нагрузки.

- Уроки профессионально-прикладной направленности проводятся с подростками, юношами, взрослыми. Характерной особенностью является обучение двигательным действиям, имеющим сходство с профессиональной деятельностью, и обеспечение необходимой физической и волевой подготовки.

- Уроки с лечебной целью проводятся для восстановления здоровья и функциональной полноценности организма. Они, в свою очередь, делятся на уроки лечебной физической культуры (ЛФК), профилактические, реабилитационные, компенсаторные (или рекреационные) и проводятся по специально разработанным методикам.

- Методические уроки имеют место в системе подготовки и переподготовки физкультурных кадров. Они проводятся для обучения методике, разработки и проведения уроков физического воспитания, формирования методических умений будущих педагогов, а также повышения квалификации специалистов. Эти уроки направлены не на физическое воспитание самих обучаемых, а на их профессиональное образование. Их проводят в физкультурных учебных заведениях на факультетах повышения квалификации, курсах, семинарах учителей, преподавателей, тренеров, инструкторов по спорту. Методические уроки проводятся как с самими обучаемыми методике, так и в виде демонстрации занятий с учащимися школ, вузов (показательные или открытые уроки, мастер-классы).

Уроки *по характеру решаемых задач* подразделяются на:

- Вводные - проводятся перед началом прохождения нового раздела программы, этапа в обучении или тренировочного цикла.

- Базовые уроки - направлены на решение основных задач физического воспитания. В зависимости от преимущественно направленности в них одной из сторон учебного процесса разделяют:

- уроки изучения (повторения) учебного материала;
- развивающие (поддерживающие) уроки.

- Контрольные - проводятся для периодического подведения итогов. Они могут носить характер индивидуальной проверки, прикидок, соревнований.

- Комплексные (смешанные) - сочетают в себе задачи вышеперечисленных уроков.

3. Неурочные формы занятий

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется в форме неурочных занятий. Так, широко распространенными являются: *утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в школе, физкультурные паузы и минутки, развлечения, игры, туристские походы, соревнования и др.* Эти занятия могут быть эпизодическими (например, походы, спортивные развлечения, соревнования) и систематическими (утренняя и вводная гимнастика, физкультурные минутки и паузы, прогулки и др.).

Неурочные формы играют вспомогательную роль в решении задач физического воспитания и дополняют уроки. Однако нередко они приобретают вполне самостоятельное значение, полностью обеспечивая физкультурные потребности определенных контингентов населения (например, утренняя гимнастика, терренкур, оздоровительный бег для лиц зрелого и пожилого возраста)

Неурочные формы занятий являются весьма вариативными, а потому и более доступными для широких масс населения. Их могут использовать отдельные лица в виде индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также группы различной численности.

Чаще всего неурочные формы характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, физкультминутки и т. п.), но требуют проявления личной инициативы и самостоятельности.

Основная цель таких занятий — активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение или повышение работоспособности, развитие двигательных способностей, совершенствование в спортивных движениях.

Занятия неурочного типа чаще всего относятся к сфере оздоровительной физической культуры.

В группе неурочных форм, проводимых как специалистами, так и самими занимающимися можно выделить три блока занятий:

1) Малые формы. К ним относятся: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза. Эти формы используются для оперативного (текущего) управления физическим состоянием и, как правило, не решают задач развивающего, тренирующего характера в силу их кратковременности.

Типичными признаками малых форм являются:

- узкая направленность деятельности;
- сравнительно непродолжительное время, затрачиваемое на занятия;
- практически невыраженная структура;
- невысокий уровень физических нагрузок.

2) Крупные формы включают в себя занятия, связанные с решением задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера. К ним можно отнести любое самостоятельное тренировочное занятие, занятие атлетизмом, аэробикой, шейпингом, ушу, бег, ходьбу на лыжах, турпоходы, массовые игры и т.п.;

3) Соревновательные формы образуются системой официальных и неофициальных соревнований типа прикидок, отборочных соревнований, первенств (чемпионатов), контрольных соревнований или зачетных занятий, т.е. теми формами физкультурно-спортивной деятельности, где определяется в соревновательной борьбе победитель, место, физическая или техническая подготовленность, сдается требуемый зачет или норматив.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6- 7 до 11 лет (I - IV классы).

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (табл. 3.4). Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться.

Таблица 1.4

Темпы прироста различных физических способностей у детей — младшего школьного возраста (%)

Двигательные	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7-10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7 - 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 - 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 - 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 - 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере - на 50 - 70%.

С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6 - 7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста. К

задачам, решаемым в этом возрасте, относятся:

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности методики физического воспитания. Начало школьного периода связано с очень обременительным элементом школьного режима длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для физкультминуток. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4- 5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6-7- летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью

ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.

Нагрузки умеренной интенсивности (40-60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости. Объем равномерного бега для детей 6 лет может составлять 1000-1500 м и более.

Повышается способность детей к выполнению мало интенсивной работы в течение сравнительно продолжительного времени. Особенно высока чувствительность к действию мало интенсивных упражнений, развивающих выносливость у детей в возрасте 11 лет. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается, выносливость стабилизируется или даже незначительно снижается.

Младший школьный возраст - наиболее ответственный период в формировании двигательных координации ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

Изменение режима жизни, связанное с началом учебы в школе, равно как и незавершенный еще процесс формирования двигательного аппарата, обуславливают необходимость проявления осторожности при дозировании физических нагрузок младших школьников. Ограничения касаются применения силовых упражнений, тренировочных нагрузок на выносливость и времени проведения отдельных занятий.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координации - главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения приобретаются без специального инструктажа. Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было

установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере - путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет большой успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочного режима ребенка направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

В возрасте 7 - 10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации школьников для определения каждому из них оптимального пути физического совершенствования.

Рекомендации по проведению урока физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в начальной школе является урок физической культуры, который строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока физической культуры с учётом возрастных особенностей занимающихся.

1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 - 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 - 11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигатель-

ных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания).

Одним из направлений активизации двигательных действий учащихся младших классов является выполнение различных упражнений (движений) под дидактические рассказы. Учитель рассказывает какой-то сюжет, а ученики сопровождают его рассказ соответствующими движениями, стремясь творчески воспроизвести все ситуации в действии. Желательно, чтобы эти рассказы носили тематический (сюжетный) характер и имели стихотворную форму.

В данном случае физические упражнения приобретают форму игры.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков физкультуры, физкультпауз и рекреации может дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя - тремя тренировочными занятиями в неделю. Если ребенок занимается в спортивной секции, то домашние занятия могут быть ограничены выходными днями.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста (В.К. Бальсевич, 2000):

1. Знание основных правил проведения самостоятельного тренировочного занятия, приемов элементарного контроля своего физического состояния, дозировки, содержания и назначения простейших закаливающих процедур.
2. Умение самостоятельно провести утреннюю гимнастику, физкультпаузу, индивидуальное тренировочное занятие.
3. Умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками.
4. Владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов и действий.
5. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов учебной программы.
6. Систематическое проведение утренней гимнастики, участие в коллективных тренировочных занятиях, регулярное проведение самостоятельных занятий по заданию тренера или учителя физкультуры.
7. Постоянный интерес к повышению уровня своей физической подго-

товленности и закаливанию организма.

8. Знание интересных фактов из истории спорта и примеров достижений в совершенствовании здоровья людей средствами физической культуры и спорта.

9. Знание текущих спортивных событий в городе, стране, за рубежом.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста. Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет (V - VIII классы).

Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 - 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 - 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 - 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 - 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 - 12 лет в среднем на 7 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 - 14 лет, а у девочек - в 11 - 12 лет.

Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1 - 2 года раньше, чем у мальчиком. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Отсюда очевидно, что в подростковом возрасте приобретает особую актуальность проблема индивидуализации обучения.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметна незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12 - 15 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в

юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы.

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных способностей (табл. 3.5).

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Таблица 1.5

Темпы прироста различных двигательных способностей у детей среднего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	3,9	2,9	15,4	11,5
Силовые	15,8	18,4	79,0	92,0
Общая выносливость	3,3	2,1	13,0	8,4
Скоростная выносливость	4,1	1,0	16,4	4,0
Силовая выносливость	9,4	3,3	37,5	13,1

В этот период происходит рост самосознания ребёнка, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. Подросток приобретает способность к сознательному торможению того или иного полупроизвольного действия. При этом его внушаемость уменьшается, а неуравновешенность и эмоциональность возрастают. Все это проявляется в резких сменах настроения,

конфликтах с воспитателями, родителями и другими взрослыми. Именно поэтому подростки часто бывают или «очень хорошими детьми», или «очень плохими детьми», а для разных людей - и теми, и другими одновременно.

При действии сверхсильных или монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение, что следует учитывать при выполнении детьми этого возраста нагрузок, связанных с проявлением выносливости, и разнообразить виды нагрузок.

Задачи физического воспитания.

1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжать развитие двигательных способностей;

4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5) углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

6) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

7) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

10) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Особенности методики физического воспитания. Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание).

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двига-

тельных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся.

Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное.

Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, в организованных формах - на уроках физкультуры, физкультпаузах, во время активного отдыха, турпохода и т.п. Значительная часть подростков занимается в спортивных секциях. Для всех остальных обязательны ежедневная утренняя зарядка и еженедельные двух - трехразовые самостоятельные тренировки. Общая продолжительность занятий 70 - 90 мин.

Независимо от формы занятий существенным элементом физической подготовки подростков являются соревновательные нагрузки, участие в различных состязаниях.

Следует максимально использовать потребность детей среднего возраста в состязаниях, предоставлять им широкие возможности помериться силами со спортивными соперниками. Виды соревнований желательно разнообразить с тем, чтобы предоставить ребенку как можно больше шансов на успех.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры подростка (В.К. Бальсевич, 2000):

1. Знание основных правил тренировки и умение применять их при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Знание основных правил, приемов и методов самоконтроля и умение применять их при занятиях физическими упражнениями.
3. Разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов.
4. Систематическая физическая активность.
5. Устойчивая привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями в различных формах.
6. Осведомленность о текущих спортивных событиях в городе, стране, за рубежом.
7. Знание не менее 200 упражнений (видов нагрузок) скоростного и скоростно-силового характера.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста. Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет (IX - XI классы). К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10 - 12 см и тяжелее на 5 - 8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

Сердце юношей на 10 - 15% больше по объему и массе, чем у девушек; пульс реже на 6 - 8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, что обуславливает большой выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки

дышат чаще и не так глубоко, как юноши; жизненная емкость их легких примерно на 100 см³ меньше.

В 15 - 17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевою активность, например настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления. Однако у девушек снижается смелость, что создает определенные трудности в физическом воспитании.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей (табл. 3.6).

Таблица 16

Темпы прироста различных физических способностей у детей — старшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростные	1,5	0,2	3,1	0,5
Силовые	14,0	9,0	28,0	18,0
Общая выносливость	2,1	0,7	6,4	2,1
Скоростная выносливость	2,1	-0,6	6,3	-1,8
Силовая выносливость	8,5	-2,0	26,7	-6,0

Задачи физического воспитания.

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми

двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

3) дальнейшее развитие двигательных способностей;

4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии;

5) закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта;

6) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.

Особенности методики физического воспитания. В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей, к дозировке физической нагрузки.

Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

При организации занятий с юношами надо помнить, что им предстоит служба в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости (силовой, аэробной, статической и др.). Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на развитие быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки (техника) и двигательные способности.

Интенсификация обучения в этом возрасте идет по пути усиления тренировочной направленности уроков. Доля игрового метода сокращается, а соревновательного - увеличивается.

В работе со старшеклассниками рекомендуется шире, чем в предыдущих возрастах, применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Контрольно-качественные показатели уровня физической культуры старшего школьника (В.К. Бальсевич, 2000):

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной физической подготовки.

2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при реализации физической активности и при диагностике своего состояния.

3. Знание основных положений биомеханики движений человека и умение анализировать технику физических, в том числе и спортивных, упражнений.

4. Убежденность в личной и общесоциальной необходимости систематической физической активности.

5. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов.

6. Достижение уровня физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами.

7. Знание не менее 300 физических упражнений общеразвивающего характера, не менее 200 упражнений, направленных на развитие силовых способностей, не менее 200 - направленных на развитие гибкости и профилактику нарушений осанки и заболеваний позвоночного столба, не менее 50 средств тренировки выносливости, владение технико-тактическими приемами не менее чем в пяти видах спортивных игр и 10 других видах спорта (включая виды легкой атлетики).

8. Умение пользоваться тренажерами и самостоятельно организовать с их помощью физическую тренировку.

9. Систематическое осуществление физической тренировки (не реже трех раз в неделю) и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности.

10. Установка на отказ от употребления алкоголя и курения.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную (не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а так же недостаточную физическую подготовленность.

Основными задачами занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

В специальную группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с лечащим врачом.

В зависимости от характера заболеваний учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в основной части урока (20 - 22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных двигательных способностей. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3 - 5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120 - 130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140 - 150 уд./мин.

Двигательные режимы при ЧСС 130 - 150 уд./мин являются оптималь-

ными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.

Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей. Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиеническая гимнастика; гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста?
2. Раскройте особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
3. Назовите качественные показатели уровня физической культуры ребенка младшего школьного возраста.
4. В чем заключаются возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста?
5. Какие задачи решаются в процессе физического воспитания детей среднего школьного возраста?
6. Перечислите качественные показатели уровня физической культуры подростка.
7. Какие возрастные особенности физического развития характерны для детей старшего школьного возраста?
8. Какие задачи решаются в процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста?
9. В чем заключаются особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста?
10. Назовите качественные показатели уровня физической культуры ребенка старшего школьного возраста.
11. На основе каких показателей школьники распределяются на медицинские группы?
12. Назовите основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

13. Какими признаками характеризуются урочные и неурочные формы занятий?
14. Что представляет собой структура урока и чем она обоснована?
15. Дайте краткую характеристику частей урока.
16. На какие группы подразделяют уроки исходя из их направленности?.
17. Раскройте особенности неурочных форм занятий.
18. Охарактеризуйте малые, крупные и соревновательные формы занятий.

ТЕМА: МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

ПЛАН:

1. Общие аспекты физического воспитания школьников
2. Формы занятий физическими упражнениями со школьниками

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Задачи физического воспитания школьников, формы организации занятий, урочные формы занятий, внеурочные формы занятий, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные работы по физическому воспитанию.

ТЕКСТ

Значение физической культуры для детей школьного возраста. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что

дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные двигательные способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем двигательным способностям человека. Позднее развить те или иные способности удастся с трудом. Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

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

Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.).

И наконец, физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

Закономерности физического развития детей школьного возраста. Правильное решение вопросов организации и методики проведения занятий, выбора средств, нормирование физических нагрузок, оптимального соотношения умственной и физической деятельности возможно при условии строгого учета возрастных и индивидуальных психофизиологических особенностей, характерных для определенных этапов развития детей.

В процессе физического воспитания следует учитывать основные закономерности развития детского организма и не рассматривать ребенка как копию взрослого в миниатюре.

Процесс развития ребенка подчинен следующим общим закономерностям:

- неравномерность темпов роста и развития;
- гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическая надежность функциональных систем;

- обусловленность процессов роста и развития генетическими средовыми факторами;
- акселерация физического и физиологического развития организма.

Неравномерность темпов роста и развития организма проявляется в чередовании периодов плавного и ускоренного развития. В период бурного роста детский организм чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды и, прежде всего, к ограничению его двигательной активности. Дело в том, что периоды ускоренного развития сочетаются со значительной активизацией энергетических и обменных процессов, что, в свою очередь, требует активизации двигательной деятельности. В школьные годы скачок роста наблюдается у детей 6-7 лет и в период полового созревания 11-14 лет.

На фоне общей неравномерности темпов роста и развития отдельные дети опережают или отстают от своих сверстников. Опережающие (акселераты) встречаются реже, чем «отстающие». Обычно к моменту окончания развития те и другие выходят примерно на один уровень.

Дети с отклонениями темпов роста и развития нуждаются в строгом дифференцированном подходе. Они зачисляются в подготовительные группы, группы здоровья. Систематические физические упражнения способствуют их гармоническому росту и развитию.

Различия между биологическим и календарным возрастом в пределах 1,5-2 лет, считается нормой.

Следует различать внутригрупповую акселерацию от эпохальной. Внутригрупповая акселерация представляет собой ускоренное развитие по сравнению с современными детьми, а эпохальная по сравнению со сверстниками прошлых лет.

Наиболее ярко эпохальная акселерация проявляется в подростковом возрасте. Ускоренный рост и развитие сопровождаются, как правило, увеличением мышечной силы и более ранним созреванием ряда физиологических функций.

Гетерохронность (неравномерность) хорошо прослеживается в развитии двигательной функции. Основные ее показатели - выносливость, сила, быстрота и ловкость - развиваются в школьном периоде с разной интенсивностью.

Так, прирост мышечной силы с 7 до 16 лет составляет 260 % и наиболее выражен он в первые 2-3 года после пубертатного скачка роста. У девочек мышечная сила достигает своего максимума раньше, чем у мальчиков. Девочки достигают этого уровня к 15, а мальчики только к 18 годам.

Особое значение имеет возрастное развитие выносливости. Наиболее благоприятным периодом для развития выносливости является возраст с 8 до 10 лет, в это время очень высока чувствительность к воздействию малоинтен-

сивных физических упражнений. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается. Выносливость продолжает расти до 20-30 лет. При бурном развитии выносливости наблюдается отставание в развитии силы, и наоборот.

К началу школьного обучения достаточно развиты точность движений ловкость и быстрота; к 13-14 годам дети достигают высокого уровня развития этих качеств и совершенствуются до 15 лет.

Таким образом, окончательное формирование различных органов и систем организма происходит не одновременно: развитие двигательного анализатора заканчивается в основном к 13-14 годам, развитие скелетных мышц продолжается значительно дольше, функция доставки кислорода к работающим мышцам достигает зрелости к 16-17 годам.

Половые различия в развитии функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, физической работоспособности заключаются в том, что у мальчиков школьного возраста эти показатели выше, чем у их сверстниц. Поэтому уже с 6 лет необходим дифференцированный подход при определении характера и интенсивности нагрузок.

Стабилизация роста у юношей в настоящее время относится к 18-19 годам, а у девушек к 16-17 годам.

Потенциальные возможности биологических функциональных систем очень высоки, поэтому уже в младшем школьном возрасте могут применяться относительно большие нагрузки (что подтверждается опытом спортивной деятельности в таких видах спорта как гимнастика, плавание). Однако, несмотря на большой запас прочности систем, рассчитанный на самосохранение организма в критических ситуациях, использовать значительные нагрузки следует с особой осторожностью, учитывая при этом физическую подготовленность и функциональные возможности организма.

Генетические и средовые факторы оказывают значительное влияние на процессы роста и развития. Генетическая программа предопределяет темпы роста и развития, порядок созревания отдельных систем и органов, их биологическую надежность. Однако влияние внешней среды вносит существенные коррективы в данные программы. К наиболее существенным факторам влияние внешней среды можно отнести - уровень двигательной активности. Оптимальный режим двигательной активности способствует гармоничному развитию, а недостаточная двигательная активность (гипокенизия) или избыточная (гиперкинезия) оказывают отрицательное воздействие. Колебания между данными величинами считаются оптимальными и оказывают благоприятное воздействие на организм. Физические нагрузки являются мощным биологическим регулятором правильного роста и развития детей.

Норма двигательной активности выражается общим числом суточных локомоций и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня школьника (табл. 1.3).

Таблица 1.7

Гигиенические нормы суточной активности в детском и подростковом возрасте

Возрастные группы	Локомоции (тыс. шаг)	Продолжительность двигательного компонента
7-10 лет	15-20	4-5
11-14 лет	18-25	3,5-4,5
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4
15-17 лет (девушки)	20-25	3-4,5

Недостаток двигательной активности может привести к тому, что у школьника воспитывается противоестественная в его возрасте неподвижность, которая часто удобна родителям и воспитателям, а для ребенка чревата патологическими изменениями в организме.

Гигиенистами установлено, что двигательная активность учащихся в общеобразовательных школах при традиционном двигательном режиме составляет 50-60 % естественной потребности в движениях. Дефицит возникает у половины 6-7 летних школьников, 60 % у 9-12 летних и у 70 % школьников старшего возраста. Два - три урока физической культуры в неделю компенсируют лишь на 10-20 % гигиенической нормы движений.

Большое значение в организации двигательного режима имеет проведение занятий на свежем воздухе. Они оказывают наиболее благоприятное влияние на работоспособность и здоровье детей.

Средства физического воспитания детей школьного возраста. Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, потому что они позволяют формировать жизненно важные умения и навыки, развивать физические способности, повышать адаптивные свойства организма, восстанавливать ранее утраченные его функции. В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов школьной программы.

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимна-

стики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

2. Легкая атлетика. Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все двигательные способности, многие функции организма, прежде всего сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.

3. Ходьба на лыжах. Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма - функционируют сердце, кровообращение, дыхание. Физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений.

4. Плавание. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде - воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания.

Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии.

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.

5. Игры. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по

гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и т.д.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому игры подбираются с учетом физической подготовленности и двигательного опыта учащихся.

Важными средствами физического воспитания, позволяющими оптимизировать воздействия физических упражнений на организм человека, являются естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы, которые используются в единстве с физическими упражнениями.

Закаливание солнцем, воздухом, водой оказывает благоприятное влияние на физическое развитие, здоровье, общую работоспособность растущего организма.

Среди гигиенических факторов, содействующих укреплению здоровья, стимулирующих развитие адаптивных свойств организма, выделяют: оптимальное чередование различных видов деятельности (учения, труда, физической культуры, отдыха, режимов сна, питания); соблюдение правил личной и общественной гигиены (уход за своим телом, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, инвентаря и т.д.).

Формы занятий физическими упражнениями со школьниками

В системе физического воспитания школьников применяются разнообразные формы построения занятий физическими упражнениями. Они могут проводиться в школе, в системе внешкольных учреждений и в семье.

Формы занятий физическими упражнениями в школе:

1. Урок физической культуры. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;

б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40 - 45 мин каждый.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности; укрепление здоровья и совершенствование культуры движений; содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся; овладение навыками самостоятельных занятий физической культурой. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям относят несколько разновидностей (форм) занятий.

Утренняя гимнастика до учебных занятий. Ее цель - способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках. Основа гимнастики до занятий - это комплексы из 7 - 9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 6 - 7 мин (в младших классах - не более 5 - 6 мин). Комплексы упражнений обновляются через 2 - 3 недели, т.е. 2 - 3 раза в четверти. Утренняя гимнастика проводится на открытом воздухе, а при неблагоприятной погоде - в помещении (в проветренных коридорах, рекреациях). Общее руководство и организацию утренней гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Ему помогают учителя-предметники, ведущие первый урок в данном классе.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках. Их цель - снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки. Физкультминутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушения внимания, снижения активности и т.п.) под руководством учителя или физорга. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок. Комплексы физкультминуток состоят из 3 - 5 упражнений (потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками), повторяемых по 4 - 6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1 - 2 мин.

В старших классах проводятся физкультпаузы во время занятий в учебно-производственных мастерских (на уроках труда).

Игры и физические упражнения на удлинённых переменах являются хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности учащихся в процессе учебного дня. Важными условиями проведения физических упражнений и игр на перемене являются наличие хорошо заранее подготовленных мест занятий, достаточное количество инвентаря и оборудования. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию.

Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня (спортивный час) направлены на решение следующих задач: укрепление здоровья; закаливание организма учащихся; повышение уровня физической и умственной работоспособности; поддержание ее устойчивости на протяжении всего учебного года; совершенствование двигательных умений и навыков, изученных на уроках физической культуры; формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Физкультурные занятия в группах продлённого дня проводятся, как правило, на свежем воздухе. Они не регламентируются так строго по структуре и времени, как уроки физической культуры. Распределение времени выполнения различных упражнений и игр зависит от климатических условий, материальной базы, подготовленности детей. Каждое занятие состоит из трех частей. Первая часть - подготовительная (10 - 15 мин). Состоит из построения, разновидностей ходьбы, медленного бега, общеразвивающих или подготовительных упражнений. Вторая часть - основная (от 30 до 60 мин, в зависимости от общего времени занятия). Она содержит в себе подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения, а также самостоятельную двигательную деятельность (игры, физические упражнения). Третья часть - заключительная (5 - 7 мин). В основном направлена на организованное окончание занятий, включает общее построение, спокойную ходьбу, малоинтенсивные подвижные игры, игры на внимание. При такой структуре занятия обеспечивается постепенное нарастание физической нагрузки в начале его и постепенное снижение к концу. Организация физкультурных занятий возлагается на воспитателей групп продлённого дня.

3. Внеклассные формы организации занятий. К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) спортивные секции по видам спорта;
- 2) секции общей физической подготовки;
- 3) секции ритмической и атлетической гимнастики;
- 4) школьные соревнования;
- 5) туристские походы и слеты;
- 6) праздники физической культуры;

7) дни здоровья, плавания и т.д.

Цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы: а) содействовать успешному и полному овладению материала программы по предмету «Физическая культура»; б) удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта и на этой основе выявлять детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта; в) обеспечивать здоровый, активный, содержательный отдых. Содержание занятий в различных формах внеклассной работы определяется с учетом возраста, пола и интересов школьников.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в системе внешкольных учреждений:

В нашей стране функционирует широкая сеть внешкольных учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное от учебных занятий время. Внешкольные спортивные, воспитательно-оздоровительные и культурно-оздоровительные учреждения включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей школьного возраста.

1. Систематические занятия избранным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) или специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР).

2. Занятия в физкультурно-оздоровительных центрах.

3. Физкультурные мероприятия в летних и зимних оздоровительных лагерях. Основными задачами направленного использования физической культуры в лагере являются организация активного отдыха, физическая подготовка школьников, укрепление их здоровья. Особое внимание уделяется обучению плаванию, различным способам передвижения на лыжах, туризму и спортивному совершенствованию учащихся в различных видах спорта. Основные формы и содержание работы: утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные оздоровительные мероприятия (прогулки, водные и воздушные процедуры и т.п.); занятия в общелагерных спортивных секциях; ежедневные занятия по плаванию; спортивные соревнования, спартакиады.

4. Разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в парках культуры и отдыха, на детских площадках, лыжных базах, лодочных станциях и в других местах массового отдыха.

5. Занятия физическими упражнениями, спортивные развлечения и соревнования по месту жительства или в физкультурно-спортивных клубах (ФСК).

6. Учебно-тренировочные и массово-оздоровительные занятия в туристских лагерях (на туристско-экскурсионных базах).

Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения за счет широкого диапазона форм и видов физкультурных и спортивных занятий, проводимых во внешкольных спортивных и культурно-оздоровительных учреждениях.

Формы проведения занятий физическими упражнениями в семье:

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

1) *утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);

2) *физкультурные минутки (пауза)* во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30 - 35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40 - 45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3) *индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:*

- силовая (атлетическая) гимнастика;

- оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);

- стретчинг, калланетика и др.;

4) *активный отдых на свежем воздухе* в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;

5) *участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах* (типа «Мама, папа, я - спортивная семья») и *викторинах*;

6) *семейные походы* (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

Контрольные вопросы:

1. Какое значение имеет физическая культура в школьном возрасте?
2. Охарактеризуйте основные закономерности физического развития детей школьного возраста.
3. Какие физические упражнения широко используются в практике физического воспитания?
4. Дайте характеристику форм занятий физическими упражнениями в школе.
5. Назовите внеклассные формы организации занятий.

ТЕМА: ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

ПЛАН:

1. Планирование в физическом воспитании.
2. Педагогический контроль в физическом воспитании.

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Планирование учебного процесса, государственный образовательный стандарт, учебный план, годовой план-график учебного процесса.

ТЕКСТ

В деятельности по физическому воспитанию, как и в любой другой деятельности, можно условно выделить три части:

- 1) планирование,
- 2) реализация,
- 3) контроль.

Это разграничение условно, в действительности данные операции взаимосвязаны и в своем единстве обеспечивают рациональную организацию и целесообразное построение процесса физического воспитания и управления его результативностью. Основой педагогического планирования и контроля являются знания объективных закономерностей физического воспитания.

1. Планирование в физическом воспитании

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

Документы планирования в общеобразовательной школе

Разработанная правительством национальная программа формирования кадров, «Закон Республики Узбекистан по физической культуре и спорту» (в

новой редакции), совместное постановление Госкомспорта РУз, министерств, ведомств, комитетов и федераций, профсоюзов Узбекистана № 4/14 24 декабря 1999 г. «О внедрении специальных комплексов «Алпомыш» и «Барчиной», определяющих уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана», объявление 2000 года по инициативе президента Узбекистана И.Каримова годом «Соғлом авлод учун», а 2001 - «Годом матери и ребенка», требуют новых творческих подходов к совершенствованию физического воспитания населения (особенно учащейся молодежи) и необходимых изменений планирования учебного процесса в общеобразовательной школе по физической культуре.

Планирование учебной работы в школе предусматривает рациональное распределение и планомерное прохождение программного материала и является важнейшим механизмом грамотной организации учебного процесса.

Планирование учебного процесса в общеобразовательной школе должно основываться на «Программе по физической культуре », разработанной и утвержденной Министерством народного образования РУз.

Программа по физической культуре в РУз представляет собой нормативный документ, в котором отражены основные цели, задачи и требования к предмету, представлено по классам содержание учебного материала по каждому виду деятельности, количество часов и их рациональное распределение по видам спорта в каждом классе, даны нормативные требования к оценке деятельности учащихся, в конце программы представлен перечень необходимых документов планирования в школе.

К основным документам планирования в школе относятся:

график распределения учебного времени и материала по четвертям учебного года;

поурочный рабочий план на каждую четверть;

конспект урока.

Главная задача планирования - возможность организовать учителем систему творческой подготовки к учебному процессу на протяжении всего учебного года, руководствуясь конкретными региональными условиями местонахождения школы.



МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ГРАФИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ УЧЕБНОГО ГОДА (на примере 5 класса)

В данном графике (см. приложения, таблицу 1) весь учебный материал распределяется по видам деятельности на учебный год по четвертям. Важно рационально распределить часы по каждому виду спорта, определить количество полных и комплексных уроков.

В графе «Раздел программы» по каждому виду спорта расписываются основные формы деятельности. Например, «Легкая атлетика» – бег 60 метров, 1600 метров, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание мяча, челночный бег. Затем «Гимнастика» с ее видами и т.д.

В графе «Количество часов» из программы переносятся часы, запланированные на каждый вид спорта, а по четвертям – каждый учитель, в зависимости от условий школы, распределяет эти часы самостоятельно (но необходимо соблюдать принцип распределения: в I и IV четвертях, как правило, планируются занятия на открытом воздухе – легкая атлетика, спортигры, футбол; во II-III четвертях (в зале) – гимнастика, художественная гимнастика, спортивные игры, кураш.

Например, легкая атлетика распределяется в I и IV четвертях (8, 10 часов соответственно), гимнастика во II – III четвертях (6, 8 часов), спортивные игры – на все четыре четверти (т.к. играть можно и на открытом воздухе, и в зале – 6, 6, 6, 2 часа), футбол планируется в I, III и IV четвертях (4, 4, 4 часа).

Но так как в легкой атлетике, гимнастике и других видах существует по несколько видов деятельности, то нужно и их правильно распределить по четвертям.

Так, по легкой атлетике в I четверти планируются более скоростные и менее сложные в координационном отношении виды (бег 60 м, челночный бег, прыжки в длину), в IV же четверти (после того как ученики на протяжении длительного времени занимаясь гимнастикой, спортивными играми, борьбой, становятся более координированными, сильными, выносливыми) планируются прыжки в высоту, метание мяча, бег 1600 метров (все эти виды в графике четверти отмечаются крестиками).

По гимнастике: во II четверти удобнее планировать акробатику, лазание по канату, опорный прыжок, висы и упоры; в III - же четверти – вместо лазания по канату планируется равновесие (отмечаются крестиками).

Строевые упражнения планируются во всех четвертях независимо от вида урока. Так как спортивные игры распределяются на все четыре четверти, то по

мере усложнения игры по технической сложности распределяются примерно так: в I четверти – передача и ловля мяча, во II – передачи мяча, ведения, броски по кольцу, в III четверти - передачи, ведения, броски, двусторонняя игра по упрощенным правилам, в IV четверти – то же с регламентированными правилами игры.

По такому же принципу постепенности в I, III и IV четвертях распределяется учебный материал по футболу (4, 4, 4 часа соответственно).

Однако, для того чтобы увеличить количество повторений в видах, где мало часов, уроки делаются полными и комплексными. Например: в I четверти запланировано 8 часов легкой атлетики, 6 часов баскетбола и 4 часа футбола. В связи с тем, что в футболе можно задействовать большое количество учащихся, уроки планируется провести полными. А 8 уроков легкой атлетики недостаточны для овладения навыками, поэтому удобнее увеличить количество повторений: сделать комплексные уроки с баскетболом, и вместо 6 уроков увеличить количество комплексных до 16 (баскетбол тоже 2 полных + 8 комплексных) и 8 комплексных по футболу.

По такому же принципу и в других четвертях уроки делятся на полные и комплексные. Например, в III четверти 8 - гимнастика, 6 - баскетбол, 4 - футбол, 2 - легкая атлетика - лучше планировать так: 16 часов комплексных – гимнастика, в баскетболе 4 полных и 4 комплексных уроков, 8 - уроков футбола и 4 комплексных по легкой атлетике. Таким образом, за всю III четверть, начиная с 33 до 49 урока - все комплексные, т.е. гимнастика планируется либо с подвижными играми, либо с баскетболом (класс делится на 3 группы: 1 – на висах и упорах, 2 – на опорном прыжке, 3 – отрабатывает элементы баскетбола).

В графе «уроки» крестиками обозначаются виды деятельности на каждом уроке. Например, в 2-й четверти – первые 2 урока крестиками обозначается гимнастика, а с 5-го – все уроки проводятся комплексно (гимнастика с баскетболом, гимнастика с подвижными играми). Так как обучение лазанию по канату завершается контрольным уроком, рекомендуется принять нормативные требования (К – контрольный урок).

Итак, график составляется сразу на весь год (см. приложения, таблицу 1).

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПОУРОЧНОГО РАБОЧЕГО ПЛАНА

На основании графика на год составляется поурочный план на каждую четверть (см. табл. 2).

В графе «Задачи разделов программы» ставятся задачи на четверть: либо

обучение, либо совершенствование каких-либо движений. Затем по урокам, точно в соответствии с графиком, расписывается подбор средств по данному виду деятельности. Например, с 1 по 6 урок планируется футбол, в поурочном плане расписываются все средства, обучающие передаче мяча, челночному бегу и т.д. Бег на 60 метров в графике начинается с 1-го урока и встречается в 16 уроках, а прыжок в длину в 15, из них 6 уроков с бегом на 60 метров, а 6 уроков с челночным бегом 4X10 метров и 8 - с баскетболом. Значит, в 12 уроках расписываются последовательно все обучающие, подготовительные и специальные упражнения, которые в конечном итоге подготовят ученика к сдаче контрольного норматива.

Футбол в данном случае начинается с 1 урока, и комплексуется он то с бегом на 60 м, то с прыжком в длину, но запланированную задачу обучения передаче мяча и челночному бегу преподаватель должен расписать на 8 уроков.

Таким образом, поставленные задачи в поурочном плане преподаватель выполняет последовательно соответствующим набором средств. В составленном поурочном плане будет полностью сформирован весь учебный материал на каждый урок. Например: урок №4, весь набор средств обучения бегу на 60 метров, прыжку в длину и элементам футбола уже разработан. Остается только составить конспект урока.

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА

Работа над конспектом урока должна начинаться с постановки задач. Чтобы правильно поставить задачу, необходимо исходить из предыдущих уроков, чтобы каждый являлся последовательным звеном общей цепи уроков. Если на четверть, в поурочном плане, задачи ставятся на длительный срок (обучение, повторение, совершенствование и т.д.), то на отдельный урок задача ставится конкретно и запись ее должна быть краткой и точной (обучить, научить, учить, познакомить, повторить, закрепить, отработать, развить и т.д.).

После постановки задач необходимо подобрать средства к решению этих задач в основной части урока. Подбор упражнений должен соответствовать уровню физического развития и физической подготовленности детей (даже каждый из трех пятых классов требует дифференцированного подхода к подбору тех или иных средств и методов). Средства подбираются также в зависимости от материальной оснащенности, условий школы, климатических условий и т.д. Соответственно с основной частью урока учитель подбирает упражнения для подготовительной части урока и заключительной. Запись упражнений в конспекте урока должна быть краткой, терминологически



грамотной.

В основной части урока нельзя ограничиваться только основными упражнениями, необходимо подробно описать все подготовительные и подводящие упражнения, от которых зависит техническое становление движения. Необходимо особо обратить внимание на графы «организационно-методические указания», «дозировка», благодаря которым можно судить о количественной характеристике нагрузки в уроке.

При записи организационно-методических указаний особо следует обратить внимание на следующее:

-методы и приемы обучения, способы организации внимания учащихся. Желательно привлекать их к оценке, выявить знание правил игры, предложить выполнить упражнение самостоятельно по названию, без счета и т.п., показать упражнение в целом, разбить его по частям;

-указания характера выполнения упражнений – выполнять в полную силу, добиться максимального ускорения движений, приземление выполнять мягко без напряжения, резко и т.д.;

-указания, касающиеся овладения техникой движения – создание правильного представления о движении, создание помехоустойчивых факторов и способы их преодоления, быстрое изменение форм движения; добиваться стабильности целесообразных движений, проверить степень освоения техники движений;

-указания к формированию знаний – терминология движений, технические характеристики, влияние упражнений на функции организма, самостоятельное определение своего пульса, дыхания и т.д.;

-указания к организации занимающихся – построиться парами, в круг, поочередно, фронтально; дежурному раздать палки, расчертить площадку, раздать карточки по «станциям», организовать судейство, организовать взаимную страховку и помощь, оценить четкость и организованность групп при уборке снарядов, не допускать встречного метания снарядов и т.д.

В заключительной части конспекта обязательно помимо пассивных игр дать задание на повторение пройденного материала и индивидуальную работу, выделить время на подведение итогов урока, оценку детей согласно рейтингу, домашнее задание. Только в таком случае работа учителя будет плодотворной.

При планировании учебной работы в школе каждый учитель физкультуры должен помнить о весьма разнообразном контингенте занимающихся даже в пределах одного класса. Это значит, что учитель должен учитывать индивидуальную степень физической и духовной подготовленности учащихся. Поэтому необходимо постоянно воспитывать у детей умение самостоятельно и активно участвовать в обучающем процессе, развивать чувство

ответственности за собственную безопасность и безопасность коллектива (учиться всем способам самостраховки, страховки друг друга и помощи).

Причины возникающих на уроках опасных ситуаций могут заключаться в организационных и методических недостатках, либо ошибках.

В методическом плане необходимо избегать таких ошибок, как недостаточное разогревание организма, не систематическое или ошибочное дозирование нагрузок, занятия при заболеваниях, несоблюдение методической последовательности при изучении сложных технических действий, несоблюдение правил игры или соревнований, неправильное техническое выполнение упражнений и др.

В организационном плане: недостаточная организационная подготовка, занятия на неисправных или плохо отлаженных снарядах, плохо организованная страховка, недостаточная экипировка, беспорядок в раздевалках, душевых и т.д.

Важнейшим условием учебно–оздоровительного эффекта занятий являются врачебные обследования.

При несчастных случаях на уроке преподаватель обязан:
немедленно обеспечить оказание травмированному первой помощи;
оповестить врача и обеспечить транспортировку пострадавшего;
прекратить урок, если нельзя устранить причину травмы;



зарегистрировать по установленной форме сам факт и обстоятельства несчастного случая;

оповестить родителей или близких (по возможности лично);

оценить причины несчастного случая и устранить их.

ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ УРОКА № 4

Класс __ 5-ый _____

Дата _____

Задачи:

Учить бегу 60 м со старта.

Повторить разбег в прыжке в длину со своей отметки .

Инвентарь: стартовые колодки.

Место проведения: стадион.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<p>Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: “шире шаг”, “чаще шаг”, повороты на месте направо, налево, кругом. Ходьба, бег, перестроение из колонны по 1, в колонну по 4.</p> <p>Общеразвивающие упр-я: И.п. – руки на пояс 1. правую ногу в сторону, руки в стороны, 2. присоединяя ногу, присед, руки на пояс. 3 то же в другую сторону, 4. и.п. И.п.- ноги врозь, руки в стороны, наклон назад. 1. поворот вправо, 2. поворот влево. И т.д. 8-10 упражнений.</p>	5'	<p>Проверить спортивную форму. Дежурный сдает рапорт. Строевые упражнения выполнять фронтально, поочередно группами, 2-3 ученика учатся подавать команды перед строем. Дать задание на дом: учить повороты перед зеркалом. Построить спиной к солнцу. Упражнения выполнять четко, быстро, под счет, 2-3 упражнения под хлопки учителя.</p> <p>Упражнения выполнять под собственный счет (произвольно), если закружится голова, упражнение прекратить.</p>
2	<p>Перестроение из колонны по 4 в колонну по 1. Распределить на две группы.</p>		<p>Перестроение произвести прыжками на одной. Лучше разделить по полу (девочки идут на прыжки, мальчики на бег 60 м.). Так как идет обучение старту, учитель находится на этом виде, прыжки же - под контролем физорга класса.</p>

	<p>Бег 60 метров. Установка колодок; Бег семенящий 30-40 м. Бег с высоким подниманием бедра 30 м. Бег со сгибанием голени назад-30 м.</p> <p>Бег со старта – 60 м.</p> <p>Прыжки в длину. Отсчитать разбег; с места прыжки вперед согнув ноги; прыжки в длину с разбега, с фазой продолжительного полета в положении широкого бегового шага и лишь в самом конце быстро присоединить другую ногу.</p> <p>Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди и ловля, стоя в парах напротив друг друга.</p>	<p>2 раза</p> <p>2-3 раза 5-6 раз 2раза</p> <p>6-8 раз</p> <p>8-10 мин</p>	<p>Работают по карточкам с набором средств. Бег проводится в одношереножном построении. Ускорение не превышает 85% от максимальной скорости. Преподаватель выбирает место так, чтобы наблюдать и за действиями на “прыжках в длину”, которые выполняют фронтально. Каждый разбегаются со своей отметки. У ямы находится предыдущий прыгун и наблюдает за прыжком товарища. Следить за правильностью техники передач, приземляться в кольцо диаметром 60 см. Через каждые 12’ группы меняются местами . Показать и объяснить правильную технику передачи мяча и его ловлю в парах; если движения осваиваются свободно, то включить шаг вперед (при передаче) и назад (при ловле). Поощрить устно за правильную уборку снарядов и инвентаря).</p>
--	--	--	---

	Уборка снарягов.		
3	<p>Заключительная часть. Игра на внимание. Подведение итогов урока. Оценка учащихся. Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход со стадиона.</p>	5-6 ‘	<p>Дать рекомендации к следующему уроку. В течение недели записать пульс после сна.</p>

**ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО
ЧЕТВЕРТЯМ (на примере 5 класса)**

	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	ВСЕГО ЧАСОВ	1 чет 18 ч.	2 чет 14 ч.	3 чет 20 ч.	4 чет 16 ч.														
							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Теория						+													
2	Легкая атлетика - бег 60 м. - прыжок в длину - прыжок в высоту - бег 1600 м - метание мяча - челночный бег 4х30	20	10(2+16+)		2(4)	8/2+12	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Гимнастика - строевые упражнения - акробатика - висы и упоры - равновесия - опорный прыжок - лазание	14	+	6(2+8)	8(2+10+)	+														
4	Баскетбол - передача и ловля мяча - ведение мяча - броски в кольцо - 2-х –сторонняя игра	20	6(12)+	6(12)+	6(12)+	2(4)+										+	+	+	+	+
5	Футбол - передачи мяча - жонглирование - челночный бег	12	2(4)+		4(2+4)+	6(2+8)+			+	+	+	+	+	+	+					
6	Подвижные игры	2		2(4)																

Таблица 1.10.

ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН НА 1 ЧЕТВЕРТЬ (5 КЛАСС)

Задачи разделов программы	1 урок	2 урок	3 урок
Теория	Гигиенические требования к физическим упражнениям		
Футбол: 1. обучение передачам мяча			Передача мяча в парах, на месте, в движении, обводка фигурная, остановка подъемом
2. обучение технике челночного бега			Бег с ускорением, бег 100 м бег змейкой, обегание фишек
Легкая атлетика: 1. обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Бег с ускорением, с захлестыванием голени назад	Семенящий бег, с захлестыванием назад	Бег с ускорением, установка колодок
2. обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. закрепление техники челночного бега 4x10			
4. обучение прыжку в длину “согнув ноги”	Прыжки с места в яму с 2-3 шагов – прыжок “согнув ноги”	Прыжок с небольшого разбега “согнув ноги”	Перепрыгивание через небольшое препятствие прыжок « согнув ноги»
Баскетбол. 1. обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			
Задачи разделов программы	4 урок	5 урок	6 урок
Теория	Методика работы над домашним заданием		
Футбол: 1. обучение передачам мяча	Передачи в движении, фигурная обводка, удары по воротам, ловля мяча вратарем	Разновидности передач, обводки, остановки мяча подъемом, жонглирование (произвольное), удары по воротам	Передачи, обводки, остановки, жонглирование, пасовки мяча на месте, на бегу и ловля, удары по воротам
2. обучение технике челночного бега	Бег с ускорением, челночный бег 4x30	Бег с ускорением, челночный бег на время	Легкий бег, бег с ускорением, челночный бег

Легкая атлетика: 1. обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Установка колодок , бег семенящий, ускорения	Установление стартовых колодок, принятие старта ,бег 10-15 м	Бег со старта 10-15 м, бег прыжками, семенящий бег
2. обучение технике бега на дистанции 60 м			3
3. закрепление техники челночного бега 4x10			
4. обучение прыжку в длину “согнув ноги”	Разметка собственного разбега, прыжок в яму “согнув ноги”	Разбег с отметки, прыжок, правильное приземление	Прыжок с разбега 4-5 раз с правильным приземлением
Баскетбол. 1. обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			
Задачи разделов программы	7 урок	8 урок	9 урок
Теория			Знания о предупреждении травм при занятиях л\атл.
Футбол: 1. обучение передачам мяча	Передача мяча, жонглирование, пасы, удары		
2. обучение технике челночного бега		Легкий бег, бег с ускорением	
Легкая атлетика: 1. обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Бег с низкого старта 30-40 м, бег с подниманием бедра (10-20 м)	Бег со старта 60 м, разновидности подготовительных и специальных упражнений в беге	Бег с ускорением, бег 60 м, финишное ускорение
2. обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. закрепление техники челночного бега 4x10	Бег со старта, ускорения, челночный бег 4X10	Бег с ускорением, челночный бег 4X10	Прыжковые, беговые упражнения на скорость
4. обучение прыжку в длину “согнув ноги»	Прыжок с ускоренного разбега с попаданием на брусок	Прыжок в длину, сочетая разбег с толчком (с выносом маховой ноги)	Прыжок в длину со своей отметки на дальность, приземление в круг

Задачи разделов программы	10 урок	11 урок	12 урок
Теория			
Футбол: 1. обучение передачам мяча			
2. обучение технике челночного бега			
Легкая атлетика: 1. обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Сдача бега на 60 м		
2. обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. закрепление техники челночного бега 4x10	Бег со старта, ускорения, челночный бег	Бег со старта, прыжки, ускорения, челночный бег 4x10	Бег с ускорением, челночный бег 4x10, сдача контрольного норматива
4. обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжковые упражнения, прыжок с разбега на результат в круг (диаметр 65 см.)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину с разбега (контрольный норматив)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)
Баскетбол. 1. обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Передача от плеча, ловля со сменой мест с партнером, в прыжке с поворотом, в движении	Перебежки без мяча, остановка шагом, передачи разученным способом, ловля в движении	Передачи разученными способами, ловля в движении, в прыжке.
Задачи разделов программы	13 урок	14 урок	15 урок
Теория	Научить считать пульс. Считать его в течение недели утром после сна		
Футбол: 1. обучение передачам мяча			
2. обучение технике челночного бега			
Легкая атлетика: 1. обучение технике низкого старта в беге на 60 м			
2. обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. закрепление техники челночного бега 4x10			
4. обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз),

Баскетбол. 1. обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Передачи и ловля из различных положений, эстафета с передачей и ловлей мяча	Передачи и ловля мяча в движении, с поворотами в прыжке, с отскоком от земли	Эстафеты с изученными элементами игровых действий
--	---	--	---

Задачи разделов программы	16 урок	17 урок	18 урок	19 урок и т.д.
Теория			Проверка записи недельного пульса	
Футбол: 1. обучение передачам мяча				
2. обучение технике челночного бега				
Легкая атлетика: 1. обучение технике низкого старта в беге на 60 м				
2. обучение технике бега на дистанции 60 м				
3. закрепление техники челночного бега 4x10				
4. обучение прыжку в длину “согнув ноги”	Прыжковые упражнения, прыжок с отметки (3-4 раза)	Прыжки с полного разбега (4-5 раз)	Прием контрольного норматива	
Баскетбол. 1. обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Игра “защита укреплений” с использованием изученных действий	Подвижные игры с игровыми действиями баскетбола	Эстафеты и подвижные игры с мячом	

Таблица 1.11.

ВЕДОМОСТЬ

учета данных хронометрирования урока, проведенного _____
 проверяющим _____ в _____ классе, школы № _____ г. Ташкент

Части урока	Содержание деятельности учащегося	Время окончания деятельности	Слушание учителя, наблюдение обдумывание заданий и др.	Выполнение упражнений	Другие затраты времени			Примечания
					Подготовка места занятий	Ожидание очередного выполнения задания	Простои по вине учителя	
I	Звонок	00						
	Построение	1'40		1'40				
	Рапорт, приветствие	2'5''	25''					
	Сообщение задач урока	3'	55''					
	Строевые упражнения	5'15''		2'15''				
	Перестроение	6'		45''				
	Объяснение 1-го упражнения	6'20''	20''					
	Выполнение упражнения	7'30''		1'10''				
	И т. д.							
II	Подготовка снарядов	13'			1'30''			
	Выполнение акробатических упр-й	15'30''		2'30''				
	Ожидание очереди	16'40''				1'10''		
	И т. д.							
III	Перестроение к заключительной части	35'						
	Установка инвентаря к игре	38'30''			1'30''		2'	
	Окончание урока	44'30''						
	Выход из зала	44'45''						
	ИТОГО:							

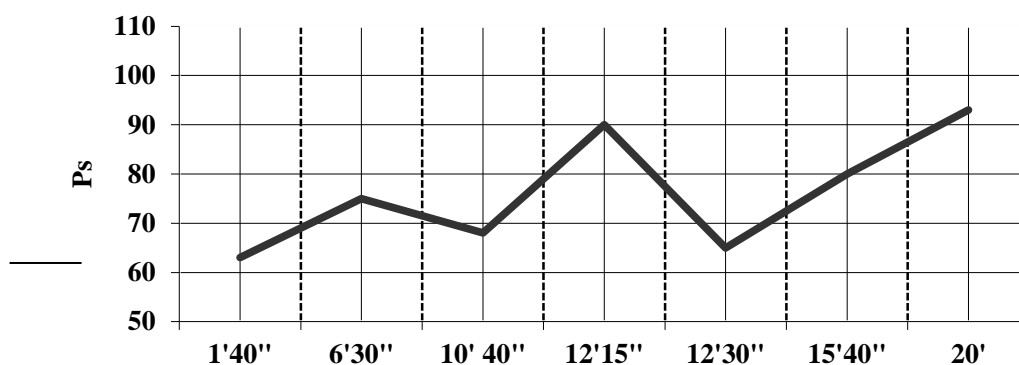
Хронометрировал урок:

Замечания методиста:

Таблица 1.12.

Ведомость
 учёта пульсовых данных по уроку, проведённому _____ « _____ » 200_г.
 проверяющим _____ в _____ классе школы № _____ г.
 Ташкента.

Содержание деятельности ученика	Время подсчёта пульса	Частота пульса		Изменение пульса в %
		За 10 сек.	За 1 мин.	
До урока		10	60	
Звонок	00''			
Построение	1'40''			
Сообщение задач урока				
После строевых упражнений	6'30''	12	72	
После 5-го упражнения	10'40''	14	84	
Перед акробатикой	12'15''	12	72	
После акробатических Упражнений	12'30''	15	90	
Ожидание очереди	15'40''	11	66	
Во время игры в баскетбол	26'	17	102	
После игры	31'	16	96	
И.Т.Д.				
В конце урока	44'30''	12	72	
Через 5 мин. после урока		11	66	



За пульсом наблюдал _____ время
 Замечание методиста _____

2. Педагогический контроль в физическом воспитании

Педагогический контроль - это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д..

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных

проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий и вносятся коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используются следующие виды педагогического контроля:

1. *Предварительный контроль* проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Методы контроля. В практике физического воспитания применяются

следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ - жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Педагогическое наблюдение позволяет преподавателю получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения - это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания для контроля знаний применяется письменный опрос в форме тестирования с выборочными вариантами ответов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы (класса).

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: *предварительный* (до начала организации педагогического процесса), *текущий* (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию) и *итоговый* (по завершению периода работы, например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация: посещаемости занятий; пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок; выполнения учебных требований и норм; данных об оценках знаний, умений и навыков; сведений о состоянии здоровья занимающихся.

Данные педагогического контроля, зафиксированные в журнале учета учебной работы позволяют проводить систематический анализ и находить новые пути для улучшения качества учебного процесса.

Контрольные вопросы:

1. Что понимают под планированием физического воспитания?
2. Каким требованиям должно соответствовать планирование?
3. Назовите последовательность основных операций при разработке плана?
4. Дайте краткую характеристику основным документам планирования в физическом воспитании.
5. Раскройте содержание учебной программы?
6. Что входит в содержание рабочего плана?
7. В каких документах планирования преимущественно отражена методика физического воспитания?
8. Дайте определение и раскройте понятие «педагогический контроль».
9. Дайте характеристику видам педагогического контроля.

ТЕМА: ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧЕНИКОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ПЛАН:

1. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.
2. Организационное обеспечение урока.
3. Методы организации деятельности занимающихся на уроке.

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Организация урока, методические основы проведения урока, организационное обеспечение урока, требование к современному уроку, методы организации деятельности учеников.

ТЕКСТ

Организация и методические основы проведения урока физической культуры

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения всех задач физической культуры — всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).

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

1. *Четкость постановки целей и задач.* Урок решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В ходе организации учебной деятельности на уроке преподаватель обеспечивает не только овладение двигательными умениями и навыками, развитие основных двигательных способностей, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и содействует воспитанию личностных качеств учащихся (смелость, настойчивость, коллективизм и т.д.). Формулировки задач урока, как правило, предельно конкретны, лаконичны, учитывают состав учащихся, их возраст, физическое развитие и подготовленность, обеспечивают преемственность предыдущих занятий с последующими и с возможно большей определенностью отражают

планируемые конечные результаты. Оптимальное количество задач, решаемых на одном уроке, — не более 2—3.

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

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

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

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

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

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

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

Структура урока и характеристика его частей. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей:

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

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

— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

— обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

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

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

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых способностей, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше,

чем развитие общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

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

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

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

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

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

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

— сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

Длительность заключительной части урока 3—5 мин.

Постановка задач. Перед каждым уроком обязательно ставятся конкретные задачи. В методике физического воспитания все задачи принято делить на три группы, исходя из их направленности: образовательные, оздоровительные и воспитательные. Педагогические задачи необходимо формулировать, возможно, конкретнее, образовательные же — с указанием уровня овладения техникой движения.

Образовательные задачи формируют у учащихся знания по физической культуре, умения и навыки выполнять физические упражнения.

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

При обучении двигательным действиям задачи урока формулируются следующим образом:

1) при ознакомлении с двигательным действием: «Ознакомление с техникой...» (и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, которое осваивается);

2) при разучивании двигательного действия: «Разучивание техники выполнения...»;

3) при совершенствовании двигательного действия: «Совершенствование техники выполнения...».

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

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

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

При решении задач развития двигательных способностей рекомендуются формулировки с краткой терминологической записью, например: «Развитие быстроты движений в беге на короткие дистанции», «Развитие скоростно-силовых способностей при выполнении прыжка в длину с разбега» и т.д. Как видно из примеров первое слово формулировки задачи — это «развитие», далее указывается конкретная двигательная способность и затем обязательно то упражнение, с помощью которого решается данная задача.

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

При решении задач воспитания личности формулировки конкретизируются в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и спецификой содержания учебного материала, например: «Воспитание смелости при соскоке с гимнастического козла», «Воспитание чувства выдержки в лыжных гонках на дистанции 5 км» и т.д.

Организационное обеспечение урока. Эффективности урока физической культуры определяется не только методикой проведения урока, но и рядом организационных условий: рационального использования имеющегося оборудования и инвентаря; применения технических средств обучения; учета специфики места проведения занятия (спортивный зал или пришкольная спортивная площадка, стадион или парк, ровная или пересеченная местность);

характера внешней среды и т.д.

Организационное обеспечение урока предусматривает:

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

Санитарно-гигиеническое обеспечение условий для проведения урока предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

В связи с этим санитарно-гигиеническое состояние мест занятий должно соответствовать установленным нормам (во всяком случае, этого следует добиваться). Так, температура воздуха для спортивного зала поддерживается (наиболее благоприятная) в пределах 14—16 °С.

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

Очень большое внимание следует постоянно уделять поддержанию чистоты пола зала, гимнастических матов, снарядов, спортивного инвентаря. Следует проводить после каждого урока влажную уборку пола зала, протирать мокрой тряпкой гимнастические маты, а капитальную уборку — мытье пола, обтирание снарядов, инвентаря (сначала влажным способом, а затем сухой тряпкой) производить обязательно после окончания всех занятий в зале.

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

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

За последние годы по инициативе многих учителей физической культуры школьные спортивные залы и площадки оснащаются нестандартным

(многопропускным) оборудованием, различными устройствами и тренажерами. Использование такого оборудования значительно повышает плотность занятий, вызывает повышенный интерес учащихся, создает широкие возможности для применения наиболее эффективных организационно-методических форм урока и в конечном счете во многом способствует результативности занятий.

Методы организации деятельности занимающихся на уроке.

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке.

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, нескольких шеренгах, в круг). Этот метод широко используется во всех частях урока, но преимущественно в подготовительной и заключительной. Однако нужно стремиться как можно больше использовать фронтальный метод и в основной части. При этом обеспечивается высокая моторная плотность (можно успеть больше сделать за счет увеличения времени непосредственно на двигательную деятельность обучающихся), что очень существенно.

Фронтальный метод успешно применяется при управлении однородной деятельностью занимающихся, не требующей страховки, например — при разучивании и совершенствовании техники выполнения высокого и низкого старта в беге на короткие дистанции, ряда простейших акробатических упражнений (кувырков, перекатов и др.), при отработке технических приемов игры в волейбол в парах (передача мяча и др.).

Важным требованием является такое расположение занимающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — учеников.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Разделение занимающихся на группы и определение содержания заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности и других признаков (например, по ростовесовым показателям на уроках баскетбола, борьбы). Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах. Но его применение требует специальной подготовки помощников учителя из числа наиболее подготовленных учеников и их заблаговременного инструктирования по учебному материалу предстоящего урока.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагаются индивидуальные задания, которые выполняются самостоятельно. Как правило, индивидуальные задания предназначены для занимающихся, значительно отличающихся от основного состава класса по своей подготовленности, особенностям и способностям, а иногда по состоянию здоровья.

Метод широко применяется в спортивных играх и преимущественно в старших классах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий (упражнений) на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала или спортивной площадки. Обычно в круг включается от 4 до 10 упражнений («станций»). На каждой «станции» выполняется один вид упражнений или двигательных действий. Их состав подбирается с расчетом на комплексное развитие двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма. Весь круг проходят от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями». Метод применяется в средних и старших классах.

Содержательная сторона урока определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она составлена таким образом, чтобы учащиеся усвоили ее разделы на уроках за установленное количество часов (68 ч в учебном году).

Педагогическое построение урока определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части входят:

- 1) начальная организация занимающихся (построение, сообщение задач урока, строевые упражнения, упражнения на внимание);
- 2) различные варианты ходьбы, бега;
- 3) общеразвивающие и подготовительные упражнения (выполняемые на месте, в движении, без предметов, с предметами).

При составлении комплекса упражнений для подготовительной части урока следует помнить, что подбор упражнений и их чередование зависят от задач, для решения которых составляется комплекс, а также от пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. В комплекс следует включать доступные занимающимся упражнения для всех групп мышц.

Как правило, упражнения выполняются на счет 2, 4 и 8:

- а) после предварительного показа и объяснения преподавателя;
- б) одновременно с показом и объяснением преподавателя;
- в) только по показу;
- г) только по объяснению.

Число упражнений в комплексе обычно не превышает 8—10.

При проведении общеразвивающих упражнений для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния рекомендуется использовать:

- 1) хлопки руками;
- 2) выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- 3) выполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5—7;
- 4) выполнение упражнений в различном темпе;
- 5) выполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;
- 6) выполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

При выполнении упражнений рекомендуется ставить перед занимающимися конкретное задание. Например, во время наклона вперед коснуться пола всей ладонью или при выполнении поворота туловища направо из стойки ноги врозь правой рукой коснуться левой пятки, и наоборот.

Для повышения интереса занимающихся к выполнению общеразвивающих упражнений и более успешного решения задач подготовительной части урока рекомендуется применять разнообразные способы проведения этих упражнений.

1. Раздельный способ характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения комплекса делается пауза. При этом способе занимающиеся точнее выполняют движения, преподавателю легче их контролировать.

2. Поточный способ заключается в том, что весь комплекс упражнений выполняется непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего.

3. Выполнение упражнений в парах.

4. Выполнение упражнений с предметами (гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке и т.д.).

5. Выполнение упражнений в движении.

Для успешного решения задач подготовительной части урока преподавателю необходимо:

- правильно выбирать место для показа упражнений;
- в нужном темпе и удобном для просмотра ракурсе показывать упражнения;
- кратко и точно называть показываемые упражнения;
- правильно, своевременно и достаточно громко подавать команды;
- помогать учащимся зеркальным показом, осуществлять подсказки и

подсчеты;

- добиваться точного и синхронного выполнения упражнений;
- исправлять по ходу выполнения упражнений ошибки, допущенные учащимися.

При проведении подготовительной части урока преподавателю необходимо так подобрать упражнения, чтобы они:

- начинались из разных исходных положений (различных стоек, седов, положений лежа, упоров и положений рук);
- имели разную направленность, кинематические и динамические характеристики (различные группы мышц, направления, амплитуду, темп и характер выполнения);
- содержали в одном цикле от двух до восьми движений.

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

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

В содержание основной части урока входят:

- 1) разучивание новых двигательных действий;
- 2) закрепление и совершенствование усвоенных ранее двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- 3) развитие двигательных способностей;
- 4) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- 5) формирование специальных знаний.

В процессе обучения двигательным действиям преподавателю следует:

- избегать однообразия в манере ведения урока, в подборе средств и методов обучения;
- использовать разнообразные методы оценки: одобрение, поощрение, замечание, порицание. При этом необходимо соблюдать справедливость и объективность, чувство меры и такта;
- индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, и придерживаться требований: учить всех и отдельно каждого;
- формировать у учащихся умения самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для становления навыков в процессе обучения необходимо выполнять правильные движения с повторением не менее 8 — 10 раз, а при закреплении

уже изученного движения — в пределах 20—30 раз.

Многokратное повторение упражнений, необходимое для создания прочных навыков, нередко вызывает у учащихся утомление, потерю интереса к выполнению двигательного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер учебно-практической деятельности. Включение в урок физической культуры подвижных игр, игровых заданий и упражнений, использование игрового метода активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние учащихся и заинтересованность.

Однако необходимо помнить, что игра выступает как вспомогательный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение достаточно хорошо освоено и внимание учащихся сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях.

Последовательность применения игр на уроках физической культуры планируется заранее. Выбор игры зависит главным образом от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное значение имеет подготовленность класса (физическая и техническая). Необходимо четко знать, что занимающиеся могут и что еще не в их силах сделать. Подбор игр зависит также и от того, где проводится игра (в спортивном зале, на открытой площадке, стадионе), от наличия соответствующего инвентаря и оборудования.

Включая в игры тот или иной элемент двигательного действия, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроке при формировании навыка.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеют большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

В младшем школьном возрасте на этапе разучивания упражнений на уроке следует применять соревновательный метод обучения, предусматривающий использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения.

Объектом соревновательной деятельности являются показатели качества выполнения элементов или целостных двигательных действий («кто правильнее?», «кто точнее?» и т.п.).

Для того чтобы занимающиеся могли освоить предлагаемый материал урока (выполнить соответствующие действия), преподаватель осуществляет множество действий: объясняет, показывает, наблюдает, анализирует, оцени-

вает работу учащихся и т.д. Процесс освоения занимающимися учебного материала также строится через выполнение ими различных действий: восприятие сведений, усвоение элементов, осуществление повторных, но уже скорректированных действий, совершенствование действий и т.д.

Ни один урок не рекомендуется проводить без включения в него специальных упражнений, способствующих развитию тех или иных двигательных способностей. При выборе упражнений, важно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Для достижения лучших результатов в развитии у школьников быстроты следует включать в уроки упражнения по мгновенному реагированию на различные сигналы, преодолению коротких расстояний за минимальное время. Кроме того, необходимо подбирать упражнения, вызывающие быстрые перемещения, скорость действий, частоту движений. Такими упражнениями являются старты из различных исходных положений, бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки через скакалку, а также подвижные и спортивные игры, встречные эстафеты и т.д. Такие упражнения (за исключением игр и эстафет) лучше применять в начале основной части урока, когда организм еще не утомлен.

Проявлению максимума скоростных возможностей содействуют соревновательные и игровые приемы выполнения упражнений.

2. Для развития силы типичными являются упражнения общеразвивающего характера без предметов и с предметами (лазание по вертикальному канату, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на гимнастических снарядах, использование гантелей, тренажеров, различные виды единоборств и т.д.).

3. Выносливость надо развивать на каждом уроке, применяя специальные упражнения и увеличивая плотность и интенсивность занятий. Особенно эффективны бег на средние дистанции, кроссы, бег на лыжах, подвижные игры («Ручей», «Кросс по кругу» «Бег с выбыванием», «Смена лидеров» и др.) и спортивные игры. В младших классах в основном применяется бег в медленном, равномерном темпе, т.е. бег со скоростью 2—3 м/с, а также равномерный бег в сочетании с ходьбой и комплексами общеразвивающих упражнений. В средних и старших классах применяется равномерный бег продолжительностью 8—25 мин, повторный бег на отрезках 200—800 м и др.

В основной части занятия упражнения на выносливость всегда следует выполнять последними.

4. Развитию координации движений способствуют подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, полосы препятствий, эстафеты с предметами и различные упражнения с использованием нестандартного обо-

рудования и др.

5. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения на равновесие.

Специфика предмета «Физическая культура» помогает преподавателю успешно воспитывать на уроках и личностные качества учащихся. Для того чтобы достигнуть наибольшего эффекта в воспитании нравственности, необходимо применять на каждом уроке различные средства воспитывающего характера. К их числу относятся: подбор заданий, содействующих сплочению коллектива учащихся; организация совместных действий, взаимопомощь, взаимовыручка; поощрение положительных и порицание отрицательных поступков, совершаемых учениками на уроке, и др. Для воспитания личностных качеств надо ставить перед учащимися трудные, но посильные задачи, стимулировать достижение цели. Так, для воспитания смелости и настойчивости можно использовать упражнения, связанные с преодолением нерешительности и страха перед выполнением, например, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и др.

В содержание заключительной части урока, как правило, входят: упражнения, способствующие снижению возбуждения (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на дыхание и расслабление мышц); упражнения, способствующие регулированию эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания и упражнения на внимание); мероприятия по подведению итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся; сообщение задания на дом (для всего класса или отдельным ученикам).

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

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

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

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

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную рабо-

ту. Ее показатели — частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления учащихся. Градация внешних признаков по степени утомления при физических нагрузках представлена ниже, в таблице 3.6.

Все указанные выше показатели в различной степени и различных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Таблица 1.13

Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	легкая	значительная	очень большая
Цвет кожи лица и туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, появление
Потливость	Небольшая, чаще на лице	Большая, головы и туловища	Очень сильная, выступление соли
Дыхание	Учащенное ровное	Значительное учащение,	Резко учащенное, поверхностное, появление
Движения	Не нарушены	Неуверенные	Покачивания, нарушение координации движений,
Внимание	Безошибочное	Неточность выполнения команд	Замедленное выполнение заданий, часто на повторную команду
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение,	Сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах,

Все указанные выше показатели в различной степени и различных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: *адекватность нагрузок* (соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), *постепенность повышения нагрузок* (обеспечивающая развитие функ-

циональных возможностей), *систематичность нагрузок* (их последовательность и регулярность).

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

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

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

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

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин (А. А. Виру, 1988, и др.).

Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с учащимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.).

Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130—160 уд./мин и большой интенсивности — 161—175 уд./мин.

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

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

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;

- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.);
- изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.);
- изменение длины дистанций в беге, плавании, лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

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

Анализ урока. О качестве урока судят, прежде всего, по выполнению поставленных задач. Однако этого недостаточно для того, чтобы делать выводы о деятельности преподавателя, необходим более глубокий анализ проведенного урока, который позволил бы внести необходимые коррективы педагогический процесс.

Качественный анализ урока возможен только при тщательном оперативно-текущем контроле происходящего в процессе урока. Трудности возникают из-за сложности педагогического процесса, недостаточной технической оснащенности автоматическими средствами получения необходимой информации.

Наиболее распространенный способ регистрации данных заключается в составлении хронокарты урока (протокола хронометрирования).

Обработка материалов хронокарты позволяет определить двигательную (моторную) и общую плотность урока.

В процессе хронометрирования учитываются затраты времени на различные действия и на этой основе определяется плотность занятия и степень рационального использования времени.

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

$$ОП = ОЗВ (ученика) : ВУ \times 100 \%$$

где ОП - общая плотность урока;

ОЗВ - оправданные затраты времени в минутах;

ВУ - время урока в минутах (35 - 45 мин).

Общая плотность урока включает в себя следующие педагогически целесообразные мероприятия:

1) организацию учащихся, проверку домашнего задания, постановку учебных задач;

2) сообщение и закрепление теоретических сведений;

3) проведение общеразвивающих упражнений;

4) инструктирование, регулирование, коррекцию (исправление ошибок), помощь, страховку;

5) подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения учащихся на уроке и т.д.;

6) изучение техники физических упражнений, развитие двигательных способностей;

7) методическую подготовку учащихся, формирование умений самостоятельно заниматься, а также организаторских навыков;

8) мотивацию учащихся;

9) использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;

10) педагогический контроль;

11) подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, постановку домашних заданий;

12) воспитательную работу на уроке.

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

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

— неподготовленность учителя к уроку; непродуманная организация и содержание урока, приводящие к паузам;

— излишняя и малоэффективная словесная информация для учащихся на уроке;

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

Двигательная (моторная) плотность - это отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока. Двигательная плотность определяется по

формуле:

$$\text{ДП} = \text{ВДА (ученика)} : \text{ВУ} \times 100 \%$$

где ДПУ - двигательная плотность урока;

ВДА - время двигательной активности ученика в минутах;

ВУ - время урока в минутах (35 - 45 мин).

Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития двигательных способностей она может достигать 70—80%, а на уроках разучивания двигательных действий и формирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

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

Способами повышения моторной плотности урока являются применение нестандартного, универсального спортивного оборудования и проведение круговых тренировок.

Оценить качество урока поможет проведение пульсометрии. По показателям пульса определяется реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузку, а также динамика пульса на протяжении всего занятия (кривая нагрузки). Анализ этих данных позволяет оценить правильность и эффективность нагрузок.

По высоте кривой условно можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади между кривой и проекцией от исходного пульса - об ее объеме.

Контрольные вопросы:

1. Каким требованиям должен удовлетворять урок физической культуры?
2. Какие методические задачи решаются в подготовительной, основной и заключительной части урока?
3. Как формулируются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи урока? Приведите пример формулирования задач при обучении двигательным действиям.
4. Что предусматривает организационное обеспечение урока?
5. Дайте краткую характеристику методам организации деятельности

занимающихся на уроке.

5. Что входит в содержание подготовительной части урока?

6. Раскройте содержание и методические особенности основной части урока.

7. Как осуществляется контроль и дозирование физических нагрузок на уроке?

8. Как осуществляется анализ проведенного занятия?

ТЕМА: ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

ПЛАН:

1. Методика проведения хронометража урока.

2. Методика проведения пульсометрии.

3. Методика проведения анализа урока.

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Плотность урока, общая плотность урока, моторная плотность урока, пульсометрия.

ТЕКСТ

Методика проведения хронометража урока .Как правило, в уроках используются различные по своей форме и воздействию упражнения. Часть из них выполняется с участием небольших мышечных групп и суставов, с малыми волевыми усилиями, непродолжительно и вызывают незначительные усиления деятельности органов дыхания и кровообращения. Другие упражнения вовлекают в работу более обширные участки опорно-двигательного аппарата, выполняются с большой затратой времени, волевых напряжений, а следовательно, активизируют в значительной степени весь организм, и, в первую очередь, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Величину воздействий физических упражнений на организм называют нагрузкой. Нагрузка характеризуется объемом, интенсивностью, продолжительностью воздействия, отдыхом и его характером.

Под объемом нагрузки следует понимать количество выполненной работы (20 прыжков, 20 приседаний, бег 3x100 метров, 15 метаний, количество поднятого веса в один подход (90 кг) или за всю тренировку (3 т) и т.д.).

Интенсивность нагрузки – это напряженность усилий и ее концентрация (качественное выполнение работы). Например, для новичка выполнение сальто необычайно трудное, страшное, с большой иррадиацией возбуждения на различные соседние группы мышц. 2-3 таких упражнения вызывают большое утомление. У спортсменов, свободно владеющих этим элементом, упражнение выполняется легко, непринужденно, многосерийно (15-20 раз) без выраженного напряжения и утомления. Воздействие нагрузки на организм человека в обоих случаях при выполнении одного и того же элемента совершенно разное.

Длительность воздействия упражнений на организм также вызывает различную степень напряженности, и время наступления утомления зависит от этой величины (бег 2x100 м совершенно не похож на бег 200 метров, или 2 часа марафонского бега не похожи на 2-х - часовую игровую тренировку или тренировку борца, боксера и т.д.).

Регулировать степень воздействия нагрузки необходимо посредством интервалов отдыха (в анаэробном режиме работы – экстремальным интервалом (10-12 мин.), в аэробной работе – жестким интервалом отдыха (3-5 мин, а иногда и меньше). Но недостаточно только правильно чередовать нагрузку и отдых, важно, какими средствами восстановления заполнить паузу. Здесь широко должны быть использованы упражнения на расслабление всех групп мышц, растягивание их, аутогенное “отключение”, гипотермические паузы, разнохарактерный массаж (от локального до глобального) и т.д.

Как правило, нагрузка в уроке должна увеличиваться в начале урока и достигать своего максимума к середине, а к концу урока снижаться. Но это не догма. Вариантов распределения нагрузок в уроке достаточно много.

Чтобы высчитать нагрузку в уроке проводят хронометраж урока и определяют общую и моторную плотность урока. Плотностью урока называется рационально затраченное время на процесс обучения по отношению ко всему времени в уроке (45 минут). Хронометраж проводится лицом, проверяющим нагрузку в уроке по схеме (см. табл. 4).

Проверяющий со звонком включает секундомер, который работает на протяжении 45 минут урока, наблюдения ведутся за одним учеником и последовательно фиксируются все его действия на протяжении всего

урока.

В содержании урока фиксируется вся деятельность, начиная со звонка: построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые и порядковые упражнения, объяснение преподавателем задач, выполнение заданий, подготовка мест занятий и т.д. В графе “время окончания деятельности” фиксируется время обозначенное на секундомере (см. табл).

После окончания урока необходимо по графам распределить все время. Например, после звонка, пока дети строились, прошла 1’40” – это время записывается в графу “выполнение упражнений”; рапорт и приветствие закончилось в 2’5” урока, значит, на это было затрачено 25” (от 2’5” отнимаем предыдущие 1’40” – получается 25”), которые записываются в графу “слушание учителя”, и т.д. А если учитель плохо подготовился к уроку и во время урока ушел искать инвентарь для игры, мел для разметки и т.д., то это время мы относим в графу “простой по вине учителя”.

После распределения времени по графам его суммируют и по формуле определяется общая и моторная плотность урока:

Общая плотность (ОП) равняется отношению полезно затраченного времени в уроке к общему времени урока (кроме простоя), ко всему времени в уроке (45 минут):

$$\frac{43 * 100}{45} = 95.5\%$$

Моторная плотность (МП) равняется отношению времени, затраченного на выполнение упражнений ко всему уроку:

$$- \frac{12 * 100}{45} = 26.6\%$$

После определения общей и моторной плотности урока проводится анализ и оценка плотности урока и вносятся предложения по улучшению качества урока. При анализе необходимо рассмотреть задачи урока, тип и вид урока; продолжительность урока, распределение времени по частям урока и видам упражнений и соответствие их запланированной задаче, целесообразность изменений и распределение времени, время и целесообразность его затрат на каждый вид деятельности, выполнение, простой по вине учителя и т.д.

В конце даются указания по улучшению качества урока.

Методика проведения пульсометрии

Для определения и регулирования нагрузки в уроке используют пульсометрию. До урока в покое подсчитывается пульс за 10 сек. у одного из учащихся, затем со звонком включается секундомер, который работает 45 минут. Через каждые 5-6 минут урока у этого ученика подсчитывается пульс за 10'' и фиксируется в соответствующей графе (таблица).

После урока пульс за 10'' переводится в 1 минуту и вычерчивается пульсовая кривая. Затем делается анализ пульсометрии по схеме: задачи урока, тип и вид урока, деятельность учащихся до начала урока, пульс до начала урока, изменение пульса в течение урока и причины изменений, целесообразность нагрузки в отдельных моментах урока и урока в целом, пульс в конце урока и ход его восстановления в течение 5 минут после урока. В случае необходимости в конце сделать предложения по изменению нагрузки, предлагаемой занимающихся.

Методика педагогического анализа урока

Для педагогического анализа урока проверяющий должен записать дату, класс, вид урока, количество учащихся, задачи урока.

I. Подготовка к уроку предполагает большую предварительную работу, связанную с разработкой и написанием конспекта урока. Очень важным при этом является правильное определение задач конкретного урока. Ведущему педагогическое наблюдение следует обратить внимание на следующие моменты:

- а) наличие плана конспекта, соответствие его поурочному плану, правильное оформление и внешний вид;
- б) оценка задач урока. Соответствие их программным требованиям. Разносторонность задач (обеспечение всестороннего и гармоничного развития занимающихся). Конкретность, посильность и грамотность постановки задач;
- в) оценка содержания конспекта. Правильный подбор средств (многообразие средств, соответствие их подготовительной, основной и заключительной частям урока с учетом психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся).

Использование методов в соответствии со стадией обучения (с поставленными задачами). Содержательность организационно-методических указаний. Примеры;

г) соответствие конспекта общеустановленной форме, достаточная актуальность и грамотность написания.

II. Организация урока предполагает анализ непосредственной подготовки к занятию, связанной с материально-техническим оснащением, и анализ организации работы учащихся и помощников учителя. Целесообразно при этом обратить внимание на следующие моменты:

а) подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние. Внешний вид учителя и учащихся;

б) рациональность распределения времени в уроке по его частям, отдельным снарядам и видам упражнений;

в) целесообразность использования площади зала, имеющихся снарядов и инвентаря, рациональность проводимых размещений, передвижений и перестроений учащихся, воспитательная их ценность;

г) целесообразность применения методов организации работы учащихся и их вариантов в каждой из частей урока (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный, одновременный и др.), их соответствие содержанию и задачам урока, возрасту учащихся, влияние на нагрузку, плотность урока и др. (подтверждение примерами);

д) оценка плотности урока (общей и моторной), ее соответствие виду, типу урока. Какие приемы повышения двигательной активности учащихся использовались в различных частях урока, их эффективность в плане решения задач урока (подтверждение примерами);

е) эффективность использования помощников из числа учащихся (физорга, дежурных групповодов и др.), степень их подготовленности к выполнению своих обязанностей, соблюдение “Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе”. Контроль и оценка педагогом работы помощников.

III. Характеристика средств, используемых в уроке.

Подбор средств - одна из главных сторон урока, определяющих его содержание. При анализе применяемых средств целесообразно обратить внимание на следующее:

а) соответствие средств подготовительной части, ее назначению (наличие специально-подготовительных и подводящих упражнений, заданий для

организации учащихся и др.);

б) соответствие средств основной части урока решаемым задачам (правильно ли осуществлялся подбор подводящих упражнений, учет возможностей занимающихся, рациональная последовательность в преподнесении материала, использование облегченных заданий, упрощение условий выполнения, учет положительного переноса навыка, достаточная повторность и вариативность заданий и др.). Все подтверждается примерами;

в) подбор средств заключительной части урока (учитывается ли характер работы в основной части урока, как обеспечивалось восстановление организма и др.);

г) домашнее задание, его правильность и характер, соблюдение основных требований к его применению.

IV. Использование методов обучения.

Анализ этой стороны методики предполагает оценку качества применения достаточно широкого круга методов, основными из которых являются:

- методы передачи знаний;
- методы практического разучивания упражнений;
- методы предупреждения и исправления ошибок;
- методы подведения итогов обучения.

Следует остановиться на следующих вопросах:

а) качество владения и рационального использования метода слова (какие формы слова использовались в уроке, их многообразие, соответствие задачам, контингенту учащихся; содержательность передаваемой информации, примеры);

б) использование методических приемов, усиливающих воздействие слова (сравнение, повторение, интонация и т.д., примеры);

в) общая культура речи педагога, (грамотность речи, ее богатство, ясность, эмоциональность и т.д.);

г) умение пользоваться методом показа (применение различных форм показа, соответствующих контингенту учащихся, содержанию и конкретным задачам урока);

д) использование методических приемов, усиливающих действие показа (быстро, замедленно и т.д.), качество и выразительность показа (примеры);

е) использование взаимосочетаний слова, показа и различных действий преподавателя (слова и показ одновременно, показ с коллективным

обсуждением и т.д., влияние на решение поставленных перед уроком задач);

ж) качество применения в уроках методов практического разучивания физических упражнений: целостного, расчлененного и целостно-расчлененного (учет особенностей учащихся, решаемых задач, особенностей физического упражнения; соблюдение типичной последовательности при использовании каждого метода (подтверждение примерами));

з) качество применения в уроке методов предупреждения и исправления ошибок в технике физических упражнений (многообразие методов: метод подводящих упражнений, метод изменения техники основного упражнения, метод ориентиров);

и) применение методов предупреждения и исправления ошибок с учетом устранения причин ошибок, их характера;

к) методические приемы, используемые в целях освоения техники упражнения (примеры).

V. Методика воспитания физических качеств.

Этот раздел анализа урока предполагает оценку качества решения оздоровительной задачи урока. Следует придерживаться следующих вопросов:

а) какое внимание уделялось формированию, корректировке, совершенствованию осанки в различных частях урока (дать оценку);

б) содержание работы по воспитанию физических качеств. Какие задания предлагались учащимся, какие методы физического воспитания применялись (повторный, переменный и др.), их целесообразность и соответствие особенностям занимающихся, задачам урока, условиям проведения и др.;

в) оценка нагрузки в уроке (по внешним признакам), ее соответствие возрастным особенностям учащихся, задачам урока, условиям его проведения. Рациональность используемых приемов, регулирование объема и интенсивности нагрузки;

г) паузы для отдыха, их частота и продолжительность. Привести примеры.

VI. Воспитательная работа педагога.

Воспитательная работа педагога осуществляется по ходу всего урока и пронизывает подбор средств и методов обучения; реализация

- принципов воспитания. Целесообразно обратить внимание на следующее:
- а) содержание воспитательной работы на уроке (какие задания предлагались для решения воспитательных задач в различных частях урока);
 - б) что и как делалось для решения задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания школьников (воспитание навыков культурного поведения, дисциплинированности, организованности, чувства дружбы, товарищества и т.д., побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, мыслительной активности, создание в уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие занимающихся в наблюдении и исправлении ошибок, в оценке результатов, организация взаимообучения, воспитание эстетических качеств и вкусов);
 - в) умение педагога владеть классом, формировать сознательное отношение к труду, обеспечивать заинтересованность учащихся.

VI. Выводы и предложения.

Примерная схема анализа урока:

- а) образовательная ценность урока;
- б) оздоровительная ценность урока;
- в) воспитательная ценность урока;
- г) основные положительные стороны деятельности преподавателя;
- д) основные недостатки в деятельности учителя и конкретные практические рекомендации по совершенствованию его педагогического мастерства;
- е) оценка урока в баллах.

Предлагаемая примерная схема анализа урока (при всех ее недостатках) обеспечивает определенную многосторонность и последовательность разбора. Строгое соблюдение схемы не является обязательным. Может быть изменено и количество разделов в ней и последовательность разбора (например, организацию урока можно разбирать и в конце и в начале анализа). Более обстоятельной может быть и глубина разбора каждой из сторон.

Анализирующий должен стремиться оценить качество каждой из сторон методики проведения урока.

После занятия преподаватель должен записать замечания по проведенному уроку. Следует отметить, как решались задачи занятия, насколько эффективными оказались использованные методы и средства. Эти замечания должны учитываться при составлении следующих планов-конспектов.

Расписание занятий. Расписание занятий составляется на основе графика учебно-воспитательного процесса. В различные периоды в зависимости от их особенностей расписание меняется. В связи с этим расписание составляется в каждом периоде обычно на недельный цикл.

Расписание устанавливает:

- а) количество занятий, входящих в недельный цикл и систему чередования;
- б) распространение часов недельного цикла по отдельным его занятиям.

При составлении расписания нужно предусматривать, чтобы занятия физическими упражнениями проходили в течение всего года и чтобы они правильно чередовались в недельном цикле.

Необходимо учитывать также:

- а) использование требуемого количества часов для выполнения школьной программы в недельном цикле;
- б) особенности содержания занятий, характерные для данного периода учебной работы;
- в) уровень подготовленности занимающихся;
- г) выбор наиболее целесообразных дни и часов для занятий.

Контрольные вопросы:

1. Что такое плотность урока?
2. Как определяется плотность урока?
3. Что вы понимаете под общей плотности урока?
4. Как определяется моторная плотность урока?
5. С какой целью проводится пульсометрия во время урока ?

**ТЕМА: ВНЕКЛАСНЫЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ.**

ПЛАН:

1. Значение и особенности внеклассных работ по физическому воспитанию.
2. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня
3. Организация и проведение туристского похода в школе

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Внеклассные работы по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурная пауза.

ТЕКСТ

Внеклассные формы работы по физической культуре

Внеклассная работа по физической культуре представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой во внеурочное время.

Задачи, содержание и организация внеклассной работы обусловлены целью и общими задачами физического воспитания подрастающего поколения и регламентируются рядом инструктивно-методических и нормативных документов Министерства народного образования РУз.

Являясь составной частью общей системы физического воспитания детей школьного возраста, внеклассная работа по отношению к учебной занимает подчиненное положение, обогащая последнюю специфическим содержанием и разнообразием форм организации занятий.

Внеклассная работа осуществляется на добровольных началах (формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, учащимся предоставляется возможность выбора видов занятий в соответствии с их желаниями).

Внеклассная работа строится на основе широкой общественной активности самих школьников, объединенных в коллектив физкультуры, при постоянном контроле за их деятельностью со стороны администрации, учителя физкультуры и других педагогов школы.

Педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере инструктивно-методический и консультативно-рекомендательный характер.

Внеклассная работа по физическому воспитанию состоит из двух разделов:

-физкультурно-оздоровительная работа – занятия в кружках физкультуры, в группах по подготовке к сдаче нормативных тестов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной»;

-секции общей физической подготовки, проведение туристских походов, массовых соревнований и физкультурных праздников, а также физкультурных мероприятий в режиме учебного дня.

Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня

Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня – гимнастика до занятий, физкультурные минуты и организованный отдых на переменах. Несмотря на кратковременность этих мероприятий, они значительно содействуют повышению организованности и улучшению работоспособности на протяжении учебного дня и положительно отражаются на здоровье.

Систематически практикуемые такие занятия физическими упражнениями, вне всякого сомнения, являются важным фактором оптимизации текущего функционального состояния занимающихся, вносят свой вклад в сохранение их здоровья и обеспечения нормальной жизненной активности, служат общедоступными формами внедрения физической культуры в повседневный быт.

Наиболее распространенной, популярной формой физкультурных занятий в режиме дня школьников является утренняя гимнастика. Ее назначение – оптимизировать переход от продолжительного отдыха (сна) к повседневной жизнедеятельности, что позволяет организованно начать учебный день, повысить работоспособность на первых уроках, создать хороший эмоциональный фон.

К гимнастике до занятий должны быть привлечены все учителя школы, физорги классов, старшеклассники. Лучше гимнастику проводить на площадке перед школой, на заранее распределенных местах одновременно для всех. Перед каждым классом либо учитель, либо физорг демонстрируют упражнения, показываемые учителем физкультуры (лучше, если учитель будет находиться на возвышенном месте), эффект гимнастики увеличится, если она будет выполняться под музыку, заранее записанную на кассету.

В комплексы утренней гимнастики включаются разнообразные по воздействию упражнения. Типичными для нее являются:

-упражнения, позволяющие организовать детей, настроить их эмоционально, подготовить к выполнению основных упражнений – это построение, ходьба различными вариантами;

-упражнения, вовлекающие в работу основные группы мышц;

активизирующие нервно–мышечную регуляцию, усиливающие кровоснабжение отдельных систем организма, повышающие обмен веществ; упражнения на растягивание (махи, повороты, наклоны, круговые движения туловища и т.д.), выполняемые с увеличением мышечных усилий, амплитуды и ритма и т.д.;

-упражнения общего воздействия, заметно активизирующие деятельность сердечно–сосудистой и дыхательной систем (приседания, серии прыжков и различные виды бега на месте или с незначительными перемещениями), сменяемые упражнениями на дыхание;

-упражнения, снижающие излишнее возбуждение и одновременно помогающие настроиться на предстоящую деятельность: это упражнения на координацию, активизацию памяти, внимания, самоконтроля за правильностью движений.

Конкретное содержание комплекса разрабатывается учителем и обновляется на протяжении 2-3 недель с постепенной заменой упражнений новыми. Разучивание новых форм целесообразно организовать в процессе текущих уроков физкультуры. Так как утренняя гимнастика выполняется всей школой одновременно (за исключением младших классов, у которых комплекс может быть в упрощенной форме и выполняется он под руководством учителя начальных классов), упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были достаточно просты, доступны, легко выполнялись под счет, без снарядов и инвентаря, в одном темпе и ритме.

Физкультурная пауза (физкультминутка)

Этими терминами принято обозначать кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха (лучше с музыкальным сопровождением веселой задорной песней, речитативом в сочетании с элементами самомассажа и другими средствами, способствующими восстановлению оперативной работоспособности) в интервалах, специально выделенных для этого в процессе урока. Эти паузы представляют собой моменты целесообразного переключения (по механизму активного отдыха), они предусматривают проведение 3-6 упражнений во время урока по предметам теоретического цикла. Физкультминутки проводятся, когда учитель замечает у детей неустойчивость произвольного внимания, ухудшение дисциплины, нарушение осанки, снижение работоспособности. В этих случаях с помощью упражнений нужно временно переключить внимание детей, изменить характер работы и напряжения органов слуха, зрения, восстановить тонус мышц, обеспечивающих правильную осанку, расслабить усиленно

работающие при письме мышцы пальцев, спины, шеи и др.


Физкультминутки проводятся систематически с учащимися 1-3 классов и эпизодически в старших (во время контрольных сдвоенных уроков).

Как правило, физкультминутка выполняется под руководством учителя класса. По его команде дети выходят из-за парт и выполняют упражнения. Общая продолжительность паузы 4-5 минут. Строится она по схеме:

выпрямление туловища с потягиванием, с движениями рук и дыхательные упражнения;

упражнения для рук (растирание, потряхивание кистей, поднимание, опускание рук и т.д.);

упражнения для туловища (наклоны, повороты);

упражнения для мышц ног (приседания, выпады, махи,  поднимания, опускания и т.д.).

В СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурная пауза в младших классах выполняется 2-3 раза в течение учебного дня, организованно всем классом.

В средних и старших классах физкультурная пауза проводится индивидуально (по мере необходимости) за партой, когда ученик, положив ручку, может потереть, потрясти кисти рук, произвольно откинуться на спинку стула, прогнуться, потянуться, сделать 2-3 вдоха и выдоха и продолжить работу.

Игры на больших переменах

Это довольно сложное в организационном плане физкультурно-оздоровительное мероприятие, которое требует тщательной подготовки учителей, инструкторов-общественников, проявления их изобретательности и выдумки, наличия в школе достаточного количества инвентаря и оборудования, спортивных площадок и помещений, позволяющих организовать занятия физическими упражнениями и играми одновременно с большим количеством учащихся школы.

В организации подвижных перемен участвует весь педагогический и медицинский персонал школы. Разрабатывается план проведения подвижных игр для отдельных классов, параллельных классов с учетом возраста и интересов. Занятия проводятся в повседневной одежде, лучше на открытом воздухе. Игры организуются после 3-го урока в течение 20-30 минут. Оставшееся время планируется на пассивный отдых, обед и подготовку к следующему уроку. Следует стараться играми охватить как можно больше детей, ну а тем, которые не хотят играть, нужно предоставить скакалки, мячи, гантели, обручи, игры в классики и т.д. На отдельной площадке под музыку

организовать танцы, в плохую погоду можно использовать спортивный зал, коридор, классную комнату. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются отдельно, выполняют разработанные для них специальные комплексы упражнений, игр, дозированные прогулки и т.д

Спортивные секции

Спортивные секции создаются для желающих заниматься одним из видов спорта. Решаются основные задачи:

- приобщить наиболее подготовленных учеников к систематическим занятиям спортом;
- содействовать совершенствованию учащихся в избранном виде спорта и выполнению требований спортивной классификации;
- готовить школьников к участию в соревнованиях в команде школы;
- содействовать приобретению знаний, умений, навыков инструкторской и судейской деятельности.

При организации секции предпочтение отдается тем видам занятий, которые отличаются простой организацией, не требуют сложного и дорогостоящего оборудования, обеспечивают массовый охват школьников, имеют наиболее прикладное значение и возможности разносторонней подготовки учащихся, непосредственно связаны с содержанием учебной программы и соревнований, в которых предстоит школе участвовать в районе, городе.

В секции принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача. Проводить конкурсный отбор нежелательно.

Методика работы в секции строится на основе программ по видам спорта и по принципу требований к спортивной тренировке.

Инструкторские и судейские навыки учащиеся получают через систему самостоятельных занятий с младшими группами, проведение соревнований внутри секции, в классе и т.д. Занятия проводятся не реже 2-х раз в неделю.

Состязания являются неотъемлемой частью работы по физкультуре в школе. Каждое соревнование должно представлять итог учебной работы за определенный период. Соревнования служат средством агитации за физическую культуру и спорт. В школе проводятся внутриклассные и межклассные соревнования. Из сильнейших спортсменов создается сборная команда школы, которая выступает за честь школы на районных и городских соревнованиях (между школами).

В школе основной формой является внутришкольная спартакиада с комплексным зачетом по нескольким видам спорта.

В спортивную борьбу вступают ученики параллельных классов. Место каждого класса определяется при помощи очковых таблиц. Победа на таких

соревнованиях является победой всего класса и играет значительную положительную роль в нравственном воспитании коллектива.

При подведении окончательных итогов спортивно–массовой работы в школе следует учитывать результаты сдачи тестовых нормативов комплекса "Алпомыш" и "Барчиной". Определение и награждение класса-победителя, чемпионов и рекордсменов школы позволит активизировать спортивно-массовую работу в школе. Для приема нормативов по отдельным упражнениям можно проводить соревнования типа «День бегуна», «День прыгуна» и т.д.

Особые требования должны предъявляться к судьям, которые выступают как воспитатели (как правило, судьями бывают учителя школ, шефы, старшие школьники, прошедшие семинар по судейству). Результаты соревнований должны оперативно доводиться до школьников («молнии», таблицы, сводные протоколы и т.д.).

Спортивные праздники

Спортивные праздники имеют большое воспитательное значение и являются смотром работы по физической культуре в школе, хорошей агитацией, смотрам организованности, активности и инициативности коллективов классов и отдельных учеников.

Спортивные праздники требуют длительной и тщательной подготовки (проводятся 2-3 праздника в году) по разработанным сценариям. Например, «День здоровья», открытие и закрытие Спартакиады школьников. Могут проводиться традиционные праздники, фестивали по комплексу «Алпомыш» и «Барчиной» с использованием национальных игр на празднике «Навруз».

Праздник должен быть красочно оформлен, с приглашением гостей, спонсоров, родительского комитета, директора и педагогического коллектива. Праздник должен начинаться общим построением, парадом открытия, приветственным словом, поднятием флага, проигрыванием гимна Республики Узбекистан. На празднике должны демонстрироваться показательные физкультурно–массовые выступления, танцы, игры, аттракционы и др. с подведением итогов спортивно-массовых достижений за год. Вручаются кубки, призы, награды, значки «Алпомыш» и «Барчиной», дипломы, грамоты. Объявляются отличившиеся команды классов, спортсменов и, конечно, классные руководители классов-победителей. Отраднее, если педагоги (в своей возрастной группе) будут награждаться значками «Алпомыш» и «Барчиной» за сдачу нормативных требований. В день спортивного праздника занятия отменяются и вся школа активно участвует в празднике. Важно, чтобы каждый класс во главе с классным руководителем отличался своей формой, эмблемой,

названием и т.д.

Праздник заканчивается обязательным торжественным закрытием со спуском флага.

Успех праздника зависит от продуманной, четкой организации, которая поручается оргкомитету. Он разрабатывает положение и сценарий и своевременно знакомит с ними всех участников, готовит место проведения, судей, проводит репетиции с обязательным использованием музыкального сопровождения. Праздник длится не более 1,5-2 часов, он должен быть динамичным, красочным, эмоциональным и разнообразным по содержанию.

Организация и проведение туристского похода в школе

Туристские походы, прогулки, экскурсии имеют большое образовательное, воспитательное и оздоровительное значение. Дети знакомятся с природой родного края, его достопримечательностями.

Туристский поход содействует физическому совершенствованию детей, помогает приобрести огромное количество навыков передвижения, преодоления препятствий, закаливания, самообслуживания, ориентирования на местности по компасу, часам, солнцу, звездам, преодоления трудностей и др. Неоценимую роль играет воспитательное воздействие коллектива в походе, товарищество, взаимопомощь, чуткость, забота друг о друге во время похода. Иногда раскрываются такие качества человека (интеллектуальные, моральные, волевые), которые в иных условиях можно не заметить. Туризм воспитывает самостоятельность, инициативность, участие в действиях, связанных иногда с большой ответственностью и требующих мобилизации воли и предельного напряжения сил. Развивается наблюдательность, сообразительность, смелость, решительность. Поэтому туризм как равноправное средство физического воспитания введено в комплекс «Алпомыш» и «Барчиной».

За организацию и подготовку проведения туристского похода в школе ответственен учитель физической культуры (инструкторы по туризму, опытные старшеклассники, родители), создаются группы по 12-15 человек.

Как правило, маршрут выбирается в связи с запросами учащихся или географическими особенностями местности (горы, холмы, перелески, поля, загородные зоны отдыха, вдоль реки, озера и т.д.). После утверждения маршрута в «Клубе туристов» при областном совете по туризму и экскурсиям маршрут должен быть представлен и обсужден на педагогическом совете; определяются классы, которые пойдут в поход, время нахождения в походе, транспорт, который доставит учащихся к началу маршрута, кто из

педагогического коллектива либо родителей (можно привлечь учителей-предметников по географии, биологии, участников исторических событий и др.) будет помогать в походе, медицинское обслуживание похода. После этого директор школы издает приказ о проведении похода. Учитель физкультуры должен заранее (за 1-1,5 недели) оповестить учащихся о предстоящем походе и провести организационную и подготовительную работу среди учащихся. С учащимися проводится теоретическая беседа о достопримечательностях края, о правилах похода в различных географических, метеорологических, геологических условиях РУз, даются знания по ориентированию по карте, местным предметам; учащиеся знакомятся с организацией связи и взаимопомощи, проведению спасательных работ, оказанию первой помощи и т.д., с освоением необходимой техникой передвижения в гору, с горы, по осыпям, преодолению препятствий, водных преград различными способами.

Помимо теоретических проводятся и практические занятия по технике ходьбы (чтобы не отвлекались и не отставали), прыжков, преодолению препятствий, ориентированию на местности при помощи компаса и часов, упаковке рюкзака, установке палатки, разжиганию костра, приготовлению пищи и др. Следует продемонстрировать диафильмы по технике туристских навыков.

При подготовке к походу необходимо перечислить личный инвентарь, который должен взять каждый ученик (рюкзак, кружку, чашку, ложку, полотенце, тетрадь), набор одежды (рубашка или майка с длинными рукавами, трусы или тренировочные брюки, светлая шапка или панама, разношенные ботинки или спортивные тапочки, носки, на случай плохой погоды – куртка, пиджак, капюшон).

Кроме того, берется и коллективное снаряжение – топор (в чехле), кастрюли, ведра, половник, сковородка, нож столовый, консервный нож, фотоаппарат, горн, сигнальные флажки, саперная лопата, компас, клеенка, ножницы, иголка, нитки, булавки, спички, аптечка. В соответствии с задачами похода в коллективное снаряжение могут войти гербарные папки, коробки для грунта, насекомых, сельхоз культур и др.

В рюкзаках укладываются личные и коллективные (равномерно для всех участников похода) вещи, продукты питания (вес рюкзака у девочек до 7 кг, у мальчиков до 10 кг).

В рацион питания должны войти хлеб, крупа, мясные консервы, масло, сахар, овощи, чай, соль, лук, морковь, кипяченая вода. Составление меню и раскладка продуктов производится до похода.

Врач школы подписывает заявку на участников похода и проводит семинар по правильному режиму проведения похода, по вопросам одежды, обуви,

питания, питьевого режима, о правилах соблюдения гигиены, самоконтроля, мерах предосторожности от травм, перегревания, переохлаждения, отравлений ягодами, цветами, травами и в то же время рассказывает о полезных травах, кустарниках, ягодах (если есть необходимость, то можно организовать сбор лекарственных трав, плодов, ягод), проверяет наличие походной аптечки (йод, зеленка, перекись водорода, бинт, вата, таблетки от головной боли, энтеросептол (при отравлении), валериановые капли и др.).

По ходу маршрута через каждый час делается привал на 10-15 минут и проверяется количественный состав участников похода, выясняется состояние здоровья, проверяется обувь, правильное ношение рюкзака (чтобы не было потертостей на плечах). Участники знакомятся с окружающей средой, травами, цветами, камнями, скалами; если есть на пути речка – предварительно отрабатываются способы переправы, способы преодоления препятствий и т.д. Дается инструктаж по самостраховке, дисциплине, правилам передвижения, правилам охраны окружающей среды, правилам взаимопомощи, умению оказать первую медицинскую помощь.

Через 2-3 часа похода делается привал на 1-1,5 часа. Для этого выбирается удобное место для отдыха (лучше в тени и ближе к берегу реки), по возможности просторное, чтобы вся группа могла быть под наблюдением руководителя похода. Учащиеся устанавливают треноги с котелками для приготовления пищи (можно готовить пищу в общем котле на всех участников похода, либо разбиться на подгруппы по 5-6 человек).

Необходимо следить, чтобы дети не пили сырой речной воды, не купались без разрешения, не ели ягод, отдыхая, не ложились на сырую землю, не подвергали себя перегреванию, проветрили свою обувь, по возможности просушили носки.

Во время привала можно: проводить теоретические занятия на различные темы, песни, подвижные игры, игры–аттракционы; в проверенных местах – купание (при этом организовать группу из 5-6 человек - спасателей); провести соревнование по ориентированию на местности, на скорость установления палатки, разжигание костра, приготовление вкусной пищи и т.д.

После привала необходимо тщательно затушить костер, вымыть посуду и уложить в рюкзаки, убрать с территории банки, бумаги, остатки пищи (можно выкопать небольшую яму и все отходы закопать), надеть обувь (тщательно проверяя носки, чтобы не было протертых мест), поправить одежду, головной убор, построиться, доложить о готовности к дальнейшему движению и продолжить путь по маршруту.

В конце похода участники строятся в одну шеренгу и руководитель групп отдает рапорт начальнику похода (учителю). Приняв рапорт, начальник похода

подводит итог похода. Ученики, грубо нарушившие дисциплину (самовольно изменили маршрут, преднамеренно отставали от группы, ломали кусты и цветы, купались без разрешения и т.д.), считаются не сдавшими норматив.

После подведения итога похода, начальник похода заверяет маршрутный лист на станции и на следующий день сдает в областной совет по туризму.

Во время похода дети фотографируют, делают киносьемки, зарисовки, записи и др. После возвращения из похода необходимо выпустить стенную газету с подробным отчетом о достопримечательных местах родного края, об итогах похода и итогах соревнований. Победители соревнований награждаются грамотами, дипломами на спортивных вечерах или праздниках. А на уроках физкультуры учитель должен провести анализ похода, отметить положительные и отрицательные стороны его, обратить внимание на недостающие физические качества, подготовленность, недостаточно развитые навыки, особо обратить внимание на факты недисциплинированности в походе.

Коллектив физкультуры

Основной формой организации внеклассной работы по физкультуре в школе является коллектив физической культуры (КФК). Он осуществляет свою работу на основе «Положения о коллективе физической культуры в общеобразовательной школе». КФК является самостоятельной организацией,

призванной всемерно развивать физическую культуру, спорт и туризм в школе. Он должен внедрять ФК в быт учащихся, организовывать спортивные секции, организовывать наглядную агитацию и пропаганду занятий физкультурой и спортом, организовывать и проводить семинары по подготовке инструкторов, судей по спорту, организовывать соревнования, праздники, турпоходы, участвовать во всех мероприятиях в режиме дня школы.

Коллектив выбирает руководящие органы. Общую ответственность за организацию работы КФК несет директор школы. Методическую помощь оказывает учитель физкультуры. Выбирается совет КФК на общем собрании в составе 11 человек. Создаются комиссии по физкультурно–массовой и оздоровительной работе в режиме дня школы, по спортивным мероприятиям, по подготовке физкультурного актива, по пропаганде, хозяйственной работе и др. Создается предметная комиссия по ФК (во главе с учителем физкультуры), на заседаниях которой решаются вопросы состояния ФК в школе.

КФК к своей работе привлекает родителей учащихся школы, спонсоров, поддерживает связи с внешкольными спортивными организациями.

Контрольные вопросы:

1 Методика проведения внеклассной работы в школе:

- а) гимнастика до занятий,
- б) физкульт паузы на общеобразовательных уроках,
- в) игры на переменах,
- г) спортивные секции,
- д) спортивные соревнования и праздники,
- е) туристские походы..

Тема: ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

План:

1. Значение внешкольной работы по физическому воспитанию.
2. Задачи внешкольной работы по физическому воспитанию.
3. Формы организации внешкольной работы по физическому воспитанию.

ТЕКСТ

Значение. Внешкольное воспитание составляет неотъемлемую часть системы народного образования в Республике Узбекистан. Оно осуществляется различного типа внешкольными учреждениями и призвано содействовать всестороннему развитию способностей и склонности детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и на этой основе выбора спортивной специализации. В то же время узкоцелевая направленность отдельных форм занятий (например, в детско-юношеской спортивной школе) создает благоприятные условия для углубленного совершенствования и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств и методов. форм организации. внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников.

Задачи: а) вовлечь возможно большее количество школьников в систематические занятия физическими упражнениями на основе

удовлетворения индивидуальных интересов в собственном физическом совершенствовании; б) содействовать организации полезного досуга школьников. укреплению здоровья и повышению физической подготовленности и на этой основе подготовке к выполнению норм комплекса “Алпомиш” и “ Барчиной” и спортивной классификации;

в) содействовать формированию интереса к проведению массовой физкультурной работы в различных звеньях системы физического воспитания школьников на основе совершенствования инструкторско-методических и судейских знаний и навыков. воспитания социальной активности.

Организация и содержание работы по физическому воспитанию в отдельных внешкольных учреждениях. Внешкольные учреждения объединяют, как правило, учащихся разных школ. Поэтому в каждом из них формируется свой коллектив, структура которого должна наиболее полно отвечать специфике учреждения, способствовать лучшей организации воспитания и обучения занимающихся. При наборе учащихся соблюдается принцип добровольности, однако в некоторых случаях (большое количество желающих, повышенные требования к их подготовленности и пр.) появляется необходимость проводить конкурсный отбор путем выявления уровня способностей к определенному виду деятельности.

Работа большинства внешкольных учреждений строится на основе соответствующих положений, утвержденных организациями, в ведении которых эти учреждения находятся. Положением регламентируется контингент занимающихся, цель и задачи, порядок организации и структура учреждения, штаты, требования к организации учебной и воспитательной работы и пр. Содержание работы определяется утверждаемыми центральным органом народного образования типовыми программами, в которые могут вноситься изменения и дополнения с учетом специфики и конкретных условий работы.

Детско-юношеские спортивные школы — внешкольные специализированные спортивные учебно-воспитательные учреждения, создаваемые в системе народного образования и Госкомспорта.

Различают следующие типы спортивных школ: комплексные, ведущие работу по нескольким видам спорта (ДЮСШ), и специализированные (олимпийского резерва — СДЮШОР, высшего спортивного мастерства — ШВСМ), ведущие работу по одному виду спорта. По административной подчиненности и охвату занимающихся различают районные, городские, областные и республиканские спортивные школы.

Цель и задачи спортивных школ, их структура, вопросы комплектования и наполняемости учебных групп, штатов и руководства, организации и режима работы, медицинского контроля, планирования, учета и отчетности

регламентируются единым типовым «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва», утвержденным Госкомспортом и органами народного образования .

Главными задачами ДЮСШ определены: а) подготовка высококвалифицированных юных спортсменов на базе обеспечения их всестороннего физического развития и укрепления здоровья; б) обеспечение подготовки занимающихся к выполнению обязанностей общественных инструкторов и судей по спорту; в) содействие общеобразовательным школам в организации массовой физкультурной работы. Эти задачи конкретизируются для различного типа спортивных школ, различных лет обучения и учебных групп в соответствии с требованиями к уровню спортивной подготовленности занимающихся, установленными типовыми программами для отделений ДЮСШ.

В комплексной ДЮСШ создаются отделения по видам спорта, в каждом из которых комплектуются группы (начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования) с учетом пола, возраста, уровня спортивной подготовленности.

СДЮШОР создаются на базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов, обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами. Главная цель СДЮШОР — подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд страны, республик, а также команд-мастеров по игровым видам спорта. Отделения формируются из учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ. При достижении высокого уровня педагогического процесса и качественной подготовки спортсменов в СДЮШОР могут создаваться группы высшего спортивного мастерства.

В ДЮСШ принимаются школьники, как правило, по рекомендации учителя физического воспитания и коллектива физической культуры общеобразовательной школы, имеющие желание заниматься видом спорта и проявившие определенные способности, отвечающие специфическим требованиям данного вида. Зачисление производится при наличии разрешения врача, родителей и директора школы. Предпочтение отдается лучшим по результатам приемных испытаний, проводимых ДЮСШ на основании соответствующих нормативных документов (Положения, программы и пр.). Начальный отбор может производиться *по результатам* наблюдений тренера за юными спортсменами на школьных соревнованиях, занятиях школьных секций и обязательных уроках физического воспитания в школе. В последующем результаты наблюдений уточняются в процессе учебно-

тренировочных занятий. Окончательное зачисление в группу производится в установленные положением о ДЮСШ сроки. Перевод в группу более высокой квалификации осуществляется при условии выполнения занимающимися установленными программой ДЮСШ требований. Минимальные границы возраста для зачисления в группу начальной подготовки определены существующими нормами допуска к началу спортивной специализации в зависимости от вида спорта. Выпуск из школы производится по достижении 18 лет.

Основными формами занятий являются уроки спортивной тренировки, тренировки по индивидуальным планам, зачетные и классификационные соревнования, лекции и семинарские занятия по теоретическим вопросам.

Работа тренера-преподавателя оценивается по стабильности контингента, результатам выполнения учащимися контрольных и переводных нормативов, результатам участия в соревнованиях различного ранга, количеству воспитанников, переданных в высшее звено школы, количеству подготовленных разрядников, инструкторов-общественников и судей, уровню успеваемости воспитанников в общеобразовательной школе.

Летний оздоровительный лагерь — основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых школьников в период летних каникул. Он создается для школьников 6—14 лет (I—VIII классы) профсоюзными организациями предприятий и учреждений совместно с органами народного образования и здравоохранения. Вся работа в оздоровительном лагере строится на основе преемственности принципов, *методов и* форм организации занятий, принятых в организации. В каждом лагере создается своя дружина, формируются отряды и выбирается актив, который используется для организации и проведения физкультурных мероприятий.

Физическое воспитание в лагере направлено на решение следующих задач: а) укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию и закаливанию детей; б) совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) и жизненно важных физических качеств; в) обеспечение подготовки и сдачи норм комплекса “Алпомиш” и “ Барчиной” (особенно по тем видам упражнений, занятия которыми затруднены в условиях города); г) содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков, привычки к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования, рационализации режимов труда и отдыха.

К методике работы по физическому воспитанию предъявляются следующие требования: во-первых, необходимо сделать занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью режима оздоровительного лагеря, обеспечив участие в них всех школьников; во-вторых, содержание, методы и формы организации занятий должны дифференцироваться в соответствии с возрастным делением школьников, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности; в-третьих, следует обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования их содержания, форм и условий проведения; в-четвертых, вся работа по физическому воспитанию должна строиться на принципе самостоятельности детей и сочетаться с общественно полезным трудом (работа по благоустройству летнеоздоровительного загородного лагеря, подготовка и оформление мест занятий, ремонт и изготовление простейшего инвентаря и пр.).

Формы и содержание работы. 1. Утренняя гигиеническая гимнастика— ежедневное выполнение непосредственно после пробуждения (через 5—7 мин) комплекса специально подобранных 7—10 физических упражнений в течение 10—15 мин. Являясь неотъемлемым элементом режима дня, она обязательна для каждого пионера. Задачи: содействовать активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность (перехода от сна к бодрствованию); укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; подготовке к выполнению нормативных требований комплекса “Алпомиш” и “Барчиной”; организованному началу дня.

2. Звеньевые и отрядные физкультурные занятия, организуются звеньевыми и отрядными вожатыми и строятся на основе широкой самостоятельности учеников. Они могут проводиться со всем звеном (отрядом) или с отдельными группами, сформированными по интересам и выделенными в отрядные команды (по подвижным играм, футболу, лапте и т. д.). Составы команд, как правило, определяются с учетом уровня физической подготовленности. В занятиях должны быть широко представлены строевые и легкоатлетические упражнения, подвижные игры, элементы игры, прогулки с играми на местности, туристские походы, соревнования и пр.

3. Занятия в общелагерных кружках (секциях), командах и группах, которые создаются в первую очередь по легкой атлетике, туризму и

некоторым спортивным играм для наиболее подготовленных и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта пионеров, а также с целью подготовки команд лагеря к межлагерным соревнованиям. Работа строится на базе разносторонней физической подготовки и комплекса «Алпомиш» И «Барчиной» с учетом специфики вида спорта. Занятия проводятся педагогом по физическому воспитанию. Учебные группы «Алпомиш» и « Барчиной» создаются для желающих повысить уровень своей подготовленности и выполнить нормы комплекса «Алпомиш» и « Барчиной».

4. Занятия по плаванию проводятся ежедневно как составная часть режима дня. Организуются в следующих формах: купания (по отрядам). учебно-тренировочные занятия в кружках (секциях). занятия по обучению неумеющих плавать. Соответственно конкретным задачам определяется содержание занятий. Непосредственное проведение учебно-воспитательного процесса осуществляет инструктор лагеря по плаванию. в помощь которому могут быть привлечены работники лагеря и школьники старшего возраста, прошедшие соответствующую подготовку. При этом обязательно присутствие медицинского работника. Занятия должны проводиться только в специально отведенных и оборудованных местах с соблюдением всех мер безопасности. определенных специальными инструкциями. Особое внимание следует уделить обучению неумеющих плавать и приему норм комплекса «Алпомиш» и « Барчиной».

5. Спортивные соревнования проводятся прежде всего по видам упражнений, составляющих содержание ступеней комплекса «Алпомиш» и « Барчиной»: по отдельным упражнениям (день бегуна. день прыгуна и т. п.) или по многоборьям. Традиционными являются соревнования *по подвижным* и спортивным играм. спартакиады. Дружинная спартакиада проводится в конце смены. что дает возможность подготовиться всем участникам. Ее результаты могут выступать в качестве объективной оценки работы по физическому воспитанию. Всем общелагерным соревнованиям предшествуют отрядные и звеньевые.

ТЕМА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОЛЛЕДЖАХ И АКАДЕМИЧЕСКИХ ЛИЦЕЯХ

ПЛАН:

1. Значение и задачи.
2. Формы организации занятий.

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Профессиональное образование, колледж, академический лицей.

ТЕКСТ

Значение. Физическое воспитание учащейся молодежи в продолжении школьного образования осуществляется в колледжах и лицеях. Как правило, в этих учебных заведениях физическая культура носит специализированный прикладной характер, связанный со сферами труда и военной деятельности.

Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) непосредственно и органически связана с профессиональной подготовкой кадров, профессиональной деятельностью. Основное назначение ППФП – направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических и психических качеств человека, к которому предъявляются повышенные требования конкретной профессиональной деятельности, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, соответствующих внешним условиям среды. Понятно, что здесь необходимо вырабатывать прикладные навыки, необходимые ряду категорий работников (геологам, геодезистам, водникам и др.). Эти производственные навыки составляют предмет профессионального обучения.

Внедрение ППФП способствует устойчивой и высокой работоспособности, надежности в системе «человек-техника», способствует становлению профессионального типа личности.

ППФП введена в виде самостоятельного раздела программы по физическому воспитанию учащихся колледжей и лицеев.

Производственная деятельность предъявляет к физической

подготовленности человека большие требования, особенно развитие таких отраслей как машиностроение, приборостроение, атомная и химическая промышленность и др.


Ведь система «человек-техника» будет тогда функционировать, когда конструирование техники будет оптимально приспособлено к психологическим, биомеханическим. Физиологическим характеристикам человека, а также – когда человек путем специальной подготовки готов к избранной профессии.

Ряд профессий связаны с воздействием на организм специфических факторов условий трудового процесса (иногда неблагоприятного – перегревание, вибрация, шумы, укачивание, гипоксия, переохлаждения и др.).

ППФП – это педагогический процесс который осуществляется:

- в процессе общей физической подготовки на обязательных занятиях путем включения специальных упражнений профессионально-прикладного характера;
- на специально-организованных факультативных занятиях, если по своему содержанию ППФП исключает применение других форм занятий;
- в процессе выполнения утренней гимнастики;
- во внеучебное время на секционных занятиях по видам спорта.

Раскрывая вопросы физического воспитания в колледжах и лицеях решаются *следующие задачи*:

- укрепление здоровья учащихся, достижение и поддержание  **высокой** работоспособности на протяжении всего обучения; В СОДЕРЖАНИЕ
- гармоническое развитие личности;
- совершенствование знаний в области физической культуры, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, обучение применения их в различных условиях;
- всестороннее воспитание личности учащихся, воспитание высоких нравственных и волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;
- формирование устойчивых привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями и организаторских навыков в работе по физкультуре и спорту;
- решение задач профессионально-прикладной физической подготовки, формирование физических качеств и двигательных умений и навыков с учетом особенностей будущей профессии.

Формы организации занятий.

Программа физической культуры в колледжах и лицеях предусматривает теоретическую, общую физическую и профессионально-прикладную физическую подготовку, а также спортивное совершенствование учащихся. Она

составлена отдельно на каждый год обучения (по 160 часов – 1 и 2 год обучения и 144 ч – 3-й год обучения).

Теоретический раздел включает в себя изучение таких тем, как «Физическая культура и спорт в РУз», «Физическое воспитание в трудовой деятельности», «Личная и общественная гигиена», «Производственная и гигиеническая гимнастика», «Врачебный контроль», «Основы спортивной тренировки»

Практический раздел составляет легкая атлетика, спортивная гимнастика, спортивные игра (футбол, гандбол, баскетбол, волейбол), и, если есть условия – плавание.

В разделе профессионально-прикладной физической подготовке предусмотрены средства, направленные на специализированную подготовку к трудовой деятельности.

Этот материал в программе представлен для наиболее массовых групп профессий: 1. операторов пультов управления, 2. машинистов, 3. монтажников оборудования, 4. станочников, 5. рабочих конвейерно-поточного производства, 6. профессий повышенной точности рабочих движений и связанных со специфическими условиями труда. Однако количество профессий, к которым готовят колледжи во много раз больше и предусмотреть их все в программе невозможно.

Нередко даже в одном колледже готовятся специалисты совершенно различных профессий. Например, в железнодорожном колледже готовятся – машинисты электровозов, путевые обходчики, слесари по ремонту подвижного состава и т.д. В связи с этим конкретные задачи ППФП, средства и методы их решения определяет сам преподаватель при планировании содержания уроков физической культуры. При этом он опирается на анализ основных факторов утомляемости и на схему изучения особенностей профессиональной деятельности и условий труда, приведенных в приложениях к программе.

Общность проявлений психофизиологических функций и факторов утомления необходимо решать путем:

- совершенствования приспособляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды (температуре, вибрации, вращениям, толчкам, шумам и т.д.),
- совершенствования способности выполнять двигательные действия стабильно в условиях изменяющейся освещенности, повышенной психической и эмоциональной напряженности, без зрительного и слухового контроля, на фоне утомления и т.д.
- совершенствования способности концентрировать, распределять и

переключать внимание, улучшать глазомер и ориентировку во времени и в пространстве, а также способность дозировать величину мышечных усилий,

- развития мышечной и тактильной чувствительности.
- совершенствования способностей выполнять действия и отдельные движения в различных положениях, позах, в ограниченной зоне, на подвижной опоре,
- совершенствования точности и быстроты ответных действий на разные сигналы.
- совершенствования системы безопасности, самостраховки, самоконтроля и др.

Естественно, профессионально-прикладная физическая подготовка должна осуществляться на уроках в единстве и взаимодействии с решением общих задач физического воспитания учащейся молодежи. Обеспечить эту взаимосвязь можно, моделируя характеристики и условия определенной профессиональной деятельности при разучивании и совершенствовании двигательных действий, представленных во всех практических разделах обязательной программы по физической культуре.

В связи с этим педагог должен проанализировать характер и условия будущей профессиональной деятельности учащихся, осмыслить факторы, от которых зависит решение общей задачи ППФП и на этой основе определить частные задачи своей деятельности. Например, при подготовке шоферов, совершенствуя точность и скорость ответных реакций учащихся на световые и звуковые и предметные раздражители необходимо последовательно решать ряд частных задач: совершенствовать быстроту двигательных реакций на различные сигналы; сформировать умение точно различать пространство и ощущать короткие отрезки времени; научить различать сигналы и препятствия, а также оценивать направление и скорость передвижения объекта; научить точно соразмерять усилия и скорость ответных действий или их компонентов на обусловленный сигнал, сформировать умение быстро выбирать вид ответных действий из ряда возможных в соответствии с изменяющейся окружающей обстановкой и „действиями объекта или партнера, совершенствовать скорость и точность действий при выполнении их с прямолинейными и угловыми ускорениями в условиях затрудняющих сохранение равновесия и при сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов..

Эти и подобные им частные задачи ППФП могут с успехом решаться при обучении двигательным действиям из всех разделов ОФП. Для этого преподаватель анализирует разработанные им планы, выбирает из них те учебные задания, которые наиболее пригодны для попутного решения той или иной частной задачи ППФП, вносит целенаправленные дополнения и

запланированную методику.

Наряду с комплексными уроками, могут проводиться специализированные, избирательно-направленные - обучение прикладным действиям и целевое совершенствование профессионально важных качеств.

Упражнения необходимо подбирать по принципу переноса тренированности по функциональным возможностям. Например у механизаторов, сельхозработников подбирать упражнения на выносливость, силу, устойчивость вестибулярных реакций, бег по пересеченной местности, упражнения на узкой и высокой опоре, неустойчивой опоре и др.

Необходимо использовать упражнения, имеющие эффект неспецифического воздействия (загазованность, недостаток кислорода, резкие перепады температуры и др.).

Необходимо совершенствовать сенсомоторные способности. К ним относятся быстрота восприятия и ответная реакция на информацию, полученную через органы чувств (осязание, зрение, слух), степень точности оценки пространственных и временных показателей, умение владеть собой в стрессовых ситуациях .

С помощью средств общей физической подготовки, наряду с воспитанием физических качеств, развивается:

- эмоциональная устойчивость, смелость, решительность при передвижениях на различных высотах, на узкой опоре, прыжках в глубину, через широкие и глубокие препятствия, упражнения на гимнастических снарядах, включающие стойки, кувырки, опорные прыжки, виды единоборства;
- инициативность и находчивость – в процессе спортивных игр, единоборств, бега с ориентированием и др.;
- настойчивость – в результате многократного выполнения упражнений с большими физическими нагрузками, в процессе соревнований, выполнения упражнений в условиях значительного психического напряжения и утомления;
- способность действовать точно и сноровисто в условиях психического и физического напряжений посредством метания гранат, передвижению по качающейся опоре, преодоления препятствий на фоне утомления, бег, кросс, марш бросок и др.,
- способность к успешной деятельности в условиях ограниченной подвижности в результате ускоренного передвижения различными способами, гребли, продолжительного плавания;
- способность к уверенным действиям на большой высоте при ограниченной площади опоры посредством лазания на большую высоту, прыжки в воду, вращения, наклоны и др.

В СОДЕРЖАНИЕ

- устойчивость к перегрузкам достигается путем выполнения упражнений, связанных с длительным напряжением мышц живота в сочетании с грудным дыханием, прыжками, бегом на короткие дистанции;
- устойчивость к укачиванию и пространственному ориентированию тренируется на гимнастических снарядах, при выполнении акробатических элементов на батуте, прыжках в воду и др.

В режиме учебного дня в колледжах и лицеях проводится гимнастика до занятий. В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность снижается. При этом отмечается нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения (в сторону ослабления тормозных процессов), увеличивается возбудимость детей, отвлечение внимания от учебных занятий (разговоры, повышается двигательная активность). Если в этот момент не дать отдохнуть, то утомление переходит в следующую фазу, сопровождающуюся также ослаблением процессов возбуждения, близкое к запредельному торможению (состояние сонливости, непроизвольное переключение внимания от предмета занятий и др.). Поэтому в режим дня учащихся вводится активный отдых, включающий выполнение специального комплекса физических упражнений в виде физкультурных минут на общеобразовательных уроках или физкультпауз на уроках труда. Кратковременный активный отдых помогает восстановить работоспособность, но не надолго. От урока к уроку утомление накапливается и, если не организовать более длительный перерыв, то работоспособность резко снизится. Поэтому в распорядок дня вводится подвижная перемена. Она выполняет те же функции, что и физкультминутка, но отличается большей длительностью, более выраженными по нагрузке и разнообразными по содержанию средствами активного отдыха.

Эффективность использования в режиме дня вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток, подвижных перемен обуславливается обеспечением ряда организационно-методических требований:

- согласованным взаимодействием и активным участием всех звеньев педагогического коллектива в физкультурно-оздоровительной работе в режиме учебного дня. Естественно это взаимодействие должно возглавляться директором учебного заведения. Каждый член педагогического коллектива должен не только осознавать цели и задачи физкультурно-оздоровительной работы, но и практически участвовать в ее проведении, настойчиво пропагандировать оздоровительное и гигиеническое значение физкультурных мероприятий в режиме учебного дня среди учащихся;
- состоянием и действенностью работы, направленной на укрепление

материально-технической базы колледжа. Сюда относится величина и состояние открытых и закрытых площадок, количество и качество инвентаря и оборудования, их размещение, доступность использования и др. Главным критерием состояния работы по физическому воспитанию является количество спортивного инвентаря на одного учащегося;

- степенью охвата учащихся физкультурно-оздоровительной работой в режиме дня независимо от их принадлежности к медицинской группе. Недопустимы срывы физкультурных мероприятий в режиме дня отдельных групп в связи с проведением контрольных работ, очередностью питания, неподготовленностью мест занятий и др.;

- организационной упорядоченностью физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня. Для полноценного осуществления этой работы должна действовать система организации различных мероприятий в распорядке дня, предусматривающие: место и время проведения активного отдыха в различных группах, наличие ответственных лиц и коллективов, способы ^{повышения} содержания и времени проведения физкультурных мероприятий, порядок контроля за качеством и эффективностью их проведения;

- уровнем организационно-методической подготовленности Лий, привлекаемых к проведению физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня. Эта работа определяется наличием специальных знаний, умений и навыков у административных работников, воспитателей, учителей-предметников, которые несут ответственность и непосредственно участвуют в организации активного отдыха учащихся.

К массовым внутриколледжным физкультурным и спортивным мероприятиям относятся «Дни здоровья и спорта», физкультурные праздники, туристские слеты, разнообразные соревнования (на первенство учебных групп, курсов, общежитий и др., зачетные учебные соревнования на сдачу нормативных требований по комплексу «Алпомиш» и «Барчиной», кроссы, спартакиады), и внешние соревнования (матчевые встречи, товарищеские соревнования, районные, городские, республиканские – «Баркомол авлод»). По степени прикладности различают спортивные и спортивно-прикладные соревнования, в содержание которых входят физические упражнения специфические для той или иной профессии (для водителей транспорта – соревнования по автмотоспорту, для водников – по водным видам спорта и гребля и т.д.).

Физкультурные праздники, вечера должны включать в свое содержание демонстрацию спортивных достижений учащихся и подводить итоги его работы за определенный период времени (семестр, учебный год). В год должно

быть проведено не менее 2-х праздников, приуроченные к каким –нибудь знаменательным событиям. Программу праздника составляют следующие мероприятия:

- открытие праздника(парад участников, торжественное открытие),
- показательные физкультурные и спортивные выступления
- массовые спортивные соревнования,
- массовые игры, спортивные развлечения, аттракционы,
- завершение праздника (награждение победителей, торжественное закрытие).

«Дни здоровья и спорта» должны проводиться в виде общеколледжных массовых, физкультурно-оздоровительных, спортивных и туристских мероприятий и решать следующие основные задачи:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся,
- подготовка учащихся к сдаче нормативных требований «Алпомиш» и «Барчиной»,
- повышение интереса учащихся к занятиям физкультурой и спортом,
- активный отдых учащихся.

Главным критерием «Дня здоровья» является массовость. Поэтому в них должны участвовать все учащиеся колледжа. Освобожденные по состоянию здоровья должны участвовать в обслуживании праздника, судить, оформлять протоколы, выполнять волонтерскую работу и др.

Содержание «Дней здоровья и спорта» должно быть тесно связано с учебной работой по физкультуре и спорту и может включать: игры (подвижные, на местности), экскурсии, туристские походы (пешие, лыжные и др.), массовые соревнования не требующие ровышенной напряженности, значительной нагрузки и большой продолжительности (по облегченной программе), позволяющие привлечь к участию большого количества учащихся, имеющих разрешение врача, катание с гор,(на санках, коньках), аттракциона (бег в мешках, ходьба с завязанными глазами и др.), конкурсы на самого сильного, ловкого, быстрого.

Успешное проведение «Дня здоровья и спорта» во многом зависит от четкой организации, проведения и участия всего коллектива колледжа (начиная от директора, зав.учебной и воспитательной работы, преподавателей и обслуживающего персонала – коменданта, электромонтеров, дворников, уборщиц и др.,а также с привлечение родителей.

Поэтому, готовясь к этому мероприятию, учитель физкультуры совместно с председателем коллектива физкультуры составляют положение о проведении «Дня здоровья и спорта», утверждается директором колледжа, рассылается по



в содержание

группам, чтобы все учащиеся, преподаватели, родители, шефы и приглашенные гости были проинформированы о времени проведения, их обязанностях в процессе проведения мероприятия.

«Дни здоровья и спорта» проводятся один раз в год, обязательно на открытом воздухе, можно с выездом за город, и включает в себя соревнования, спартакиады, кроссы туристские походы, игры на местности и другие спортивные мероприятия.

Туристский слет проводится в соответствии с положением о «слете». В положении определяются:

- цели и задачи слета,
- время и место проведения,
- руководство и участники,
- программа и условия проведения,
- церемония награждения,
- порядок и сроки подачи заявок
- время и место проведения совещания воспитателей, командиров групп.

Положение вывешивается на видном месте. Здесь же оборудуется и методический уголок, образцы походной документации, заявки, схемы маршрутов и т.д.

Подготовка преподавателей и учащихся в слете осуществляется в течении учебного года. Руководит подготовкой и проведением слета оргкомитет или штаб. Слет проводится в мае месяце. В субботу после занятий на праздничной линейке туристские отряды получают пакеты и отправляются в походы. По прибытию на поляну каждая группа сдает рапорт. Вечером можно провести «Костер дружбы». На следующее утро после завтраки начинаются соревнования: туристская полоса препятствий, конкурс санитаров, поваров, туристская викторина и др.

В заключении проводится подведение итогов и награждение победителей, прощальная линейка с песнями и закрытие слета, после чего отряды возвращаются домой.

Во время походов нужно проводить упражнения и игры, направленные на развитие способности преодолевать естественные препятствия, ориентироваться на местности, упражняться в наблюдательности, умении маскироваться, развивать внимание, чувство времени и пространства и др.

Контрольные вопросы:

1. Методические особенности преподавания физической культуры в колледжах и лицеях;

2. Особенности подбора профессионально направленных средств физкультуры
3. Планирование учебной и внеклассной работы

ТЕМА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ПЛАН:

1. Значение и задачи физического воспитания студентов
2. Особенности методики занятий различных учебных отделений
3. Формы занятий физическими упражнениями студентов

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Высшее образование, студент, программа по физическому воспитанию, формы организации занятий студентов.

ТЕКСТ:

1. Значение и задачи физического воспитания студентов

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое

благополучие, физическое совершенство.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Целью физического воспитания студентов средних и высших учебных заведений является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста.

Задачи физического воспитания:

- ◆ формирование знаний о роли физической культуры в развитии личности, в подготовке ее к профессиональной деятельности;

- ◆ освоение научно-практических основ физической культуры и здорового стиля жизни;

- ◆ формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- ◆ овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей;

- ◆ обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессии;

- ◆ приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессионально значимых целей.

В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19—28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфо-функциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам.

Оптимизация физического развития студентов может быть направлена на повышение у них уровня отстающих двигательных способностей и морфофункциональных показателей (улучшение осанки, регулирование массы тела, увеличение жизненной емкости легких и др.).

Социологические исследования показывают, что в целом студенческая

молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов.

Важной психологической особенностью человека молодого возраста является его уверенность в благополучии своего здоровья, ощущение огромного запаса сил и выносливости. Требуется специальная разъяснительная работа с целью понимания студентами того важного факта, что накопленный в первые два с половиной десятилетия жизни физический потенциал необходимо постоянно поддерживать и что те болезни и патологические состояния, которые они наблюдают у людей пожилого возраста, как правило, являются закономерным результатом бездумной траты здоровья в молодости, безответственного отношения к поддержанию своего физического потенциала на достаточно высоком уровне.

Содержание программы по дисциплине «физическая культура» в вузе

Государственными образовательными стандартами предусмотрено в учебных планах по всем направлениям и специальностям высшего образования в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин выделение 408 часов на дисциплину «Физическая культура». Распределение учебной нагрузки осуществляется следующим образом: на первом и втором курсах обучения - 4 часа в неделю, на третьем и четвертом курсах - по 2 часа. При необходимости этот обязательный курс может быть дополнен 1 - 2 часами в неделю для занятий другими видами спорта или системами физических упражнений.

Учебная программа для высших учебных заведений по предмету «Физическая культура», определяет требования, предъявляемые к обязательному минимуму содержания и уровню подготовленности выпускников и предусматривает формирование устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, личного опыта использования средств и методов физической культуры, достижения и поддержания своей психофизической подготовленности на высоком уровне. Характерными особенностями содержания учебной

программы являются ее общеобразовательная направленность, наличие методико-практических занятий и итоговой аттестации. Во всех разделах программы отражена профессионально-прикладная направленность образовательно-воспитательного процесса.

Программа по физическому воспитанию студентов содержит три основных раздела: теоретический, практический, контрольный.

Теоретический раздел (26 ч). Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Знания сообщаются преподавателями кафедры физического воспитания в форме поточных лекций.

Лекционный курс читается по следующим темам: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов», «Социально-биологические основы физической культуры», «Основы здорового образа жизни студента», «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности», «Общая и спортивная подготовка в системе физического воспитания», «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями», «Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или оздоровительных систем физических упражнений», «Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений», «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом», «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

Кроме этого студенты получают и углубляют знания на практических занятиях и путем самостоятельного изучения рекомендуемой литературы.

Практический раздел. Учебный материал данного раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических (36 ч) и учебно-тренировочных (290 ч) занятиях. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность студентов на этих занятиях направлена на творческое овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой.

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом:

- методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание);

- простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

- методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки и т.д.);

- основы методики самомассажа;

- методика коррегирующей гимнастики для глаз;

- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности;

- методы оценки и коррекции осанки и телосложения;

- методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, программы, формулы и др.);

- методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы);

- методика проведения учебно-тренировочного занятия;

- методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);

- методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных двигательных способностей;

- основы методики организации судейства соревнований по избранному виду спорта;

- методы регулирования психоэмоционального состояния, при-

меняемые при занятиях физической культурой и спортом;

— средства и методы мышечной релаксации в спорте;

— методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

— методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой практической деятельности, достижение высоких результатов в избранном виде спорта, развитие самостоятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности.

Средствами практического раздела, направленными на обеспечение необходимой двигательной активности студентов, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Практический раздел предусматривает как обучение занимающихся новым двигательным действиям, так и развитие двигательных способностей.

Контрольный раздел. Материал раздела направлен на дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают зачетные требования и практические нормативы, изложенные в примерной учебной программе для высших учебных заведений, а также дополнительные тесты, разрабатываемые кафедрой физического воспитания вуза с учетом специфики подготовки специалистов в данном учебном заведении.

Обязательными тестами, определяющими физическую подготовленность студентов, являются: 1) бег на 100 м; 2) поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за голову (женщины), подтягивание на перекладине (мужчины); 3) бег на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце — как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Причем интенсивность учебного процесса в вузах имеет неуклонную тенденцию к возрастанию в связи с увеличением потока научной информации и необходимости ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Установлено, что динамика умственной работоспособности, сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависят от объема физических нагрузок в режиме дня и учебной недели. Следовательно, наблюдается тесная связь между физической и умственной работоспособностью. Повышение физической работоспособности при систематических занятиях по физическому воспитанию сопровождается улучшением функционального состояния ЦНС, что благоприятно отражается и на умственной работоспособности студентов. Для ее поддержания и повышения наиболее эффективен двигательный режим в объеме 6—8 ч занятий в неделю в течение всех лет обучения в вузе.

Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью осуществляется эффективно, если учитываются следующие принципиальные положения.

1. Занятия физическими упражнениями (обязательные и самостоятельные), как правило, должны содержать в первой половине каждого семестра 70—75% упражнений, направленных на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости. Интенсивность нагрузки у студентов по ЧСС может достигать до 160—170 уд./мин.

Во второй половине каждого семестра примерно 70—75% применяемых средств необходимо использовать для воспитания силы, общей и силовой выносливости. Причем интенсивность в этот период несколько снижается (ЧСС достигает до 150 уд./мин).

Такое построение учебных и самостоятельных занятий оказывает стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов.

2. На занятиях физического воспитания, проводимых как первая пара, целесообразно использовать нагрузки малой интенсивности (ЧСС = 110—130 уд./мин) или средней интенсивности (ЧСС в диапазоне 130—150 уд./мин). Оптимальная моторная плотность находится в пределах 50—60%. Основное

назначение таких занятий — обеспечение сокращения периода вработывания в умственную деятельность, что в конечном счете стимулирует и удлиняет период высокой работоспособности и обеспечивает лучшее усвоение учебного материала. Занятия с такими нагрузками позволяют сохранить хорошую умственную активность до конца учебного дня, включая самоподготовку.

В случае, когда урок физического воспитания проводится на 3—4-й паре, ЧСС не рекомендуется более 150—160 уд./мин. Большие нагрузки для

групп с невысокой физической подготовленностью планировать нецелесообразно.

3. Проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю с малотренированными студентами и нагрузками большой интенсивности существенно снижает умственную деятельность в течение учебной недели. Поэтому важно учитывать уровень физической подготовленности при планировании физических нагрузок, чтобы не привести к снижению умственной активности.

4. Занятия различными видами спорта по-разному оказывают воздействие на умственную работоспособность. Так, с одной стороны, игровые виды и единоборства предъявляют повышенные требования к психике. Это обусловлено повышенным функционированием эмоционально-психических механизмов. Следствием таких занятий является снижение умственной активности. С другой стороны, непродолжительные игровые эмоциональные нагрузки стимулируют учебную деятельность. Наилучший эффект достигается тогда, когда содержание физкультурных занятий достаточно разнообразно, а не монотонно.

5. В период экзаменационной сессии занятия желательно проводить не более 2 раз в неделю на свежем воздухе с интенсивностью, сниженной до 60 — 70% от обычного уровня. Целесообразно использовать упражнения циклического характера (плавание, лыжи, бег).

Таким образом, направленность занятий физическими упражнениями в период сессии может быть по своему характеру как оздоровительно-профилактической (в основном для неспортсменов), так и поддерживающей (преимущественно для спортсменов). В рамках учебной недели с целью обеспечения устойчивой умственной работоспособности рекомендуется следующая исходно-ориентировочная схема планирования занятий по физическому воспитанию:

— понедельник — занятия физическими упражнениями с целью активизации психофизического состояния организма студента;

— среда — занятия физическими упражнениями для поддержания работоспособности;

— пятница (или суббота) — занятия физическими упражнениями с целью снятия недельного кумулятивного утомления.

Следует отметить, что только систематическое использование разнообразных средств физического воспитания создает объективные условия для оптимального проявления умственной работоспособности.

Физическое воспитание студентов включает в себя следующие основные направления: общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, лечебное.

Общеподготовительное направление обеспечивает всестороннюю физическую подготовку студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания. Средства: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, туризм и др.

Спортивное направление обеспечивает специализированные систематические занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), а также участие в спортивных соревнованиях с целью повышения уровня спортивного мастерства.

Профессионально-прикладное направление способствует использованию средств физического воспитания в системе научной организации труда, а также при подготовке к работе по избранной специальности с учетом ее особенностей.

Гигиеническое направление предусматривает использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности и укрепления здоровья. Средства: утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, рациональный режим учебы и отдыха, питание в соответствии с требованиями гигиены, оздоровительные прогулки и др.

Оздоровительно-рекреативное направление предусматривает использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и в период каникул для укрепления здоровья. Средства: туристские походы, экскурсии, подвижные игры и др.

Лечебное направление обеспечивает восстановление здоровья в целом или отдельных функций организма, сниженных либо утраченных в результате заболеваний, травм.

2. Особенности методики занятий различных учебных отделений

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по результатам медицинского обследования к основной и подготовительной медицинским группам, т.е. не имеющие отклонений в состоянии здоровья, но

физически слабо подготовленные.

В основном отделении учебный процесс направлен на:

— всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

— формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Занятия имеют заметно выраженную комплексную направленность по типу ОФП, с акцентом на воспитание аэробной выносливости, так как именно она обеспечивает повышение общей физической работоспособности и деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Должное внимание уделяется воспитанию силовых и координационных способностей, обучению технике движений в рамках как общей, так и профессионально-прикладной направленности. Методика занятий носит преимущественно учебно-тренировочный характер. Моторная плотность не опускается ниже 50%, интенсивность нагрузки по ЧСС колеблется в пределах 130—160 уд./мин.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную группу, т.е. имеющие определенные отклонения в состоянии здоровья. Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается преподавателями с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств физического воспитания.

Учебный процесс в специальном медицинском отделении имеет определенную специфику и преимущественно направлен на:

— укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

— использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

— приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

Направленность учебных занятий носит ярко выраженный оздоровительно-восстановительный характер.

Согласно научно обоснованным рекомендациям студенты специального отделения в зависимости от характера заболевания делятся на четыре группы: А, Б, В и лечебную.

Группа А комплектуется из студентов с заболеванием сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Поэтому основным содержанием занятий в этой группе являются дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения (бег, плавание, передвижение на лыжах и др.), позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся.

Группа Б формируется из студентов с заболеваниями органов пищеварения, печени, почек, половых органов, эндокринной системы, а также слабовидящие. В этой группе преимущественно используются упражнения основной гимнастики, включенные в программы лечения конкретных заболеваний.

Группа В состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата. В этой группе преобладают упражнения, совершенствующие осанку, опорно-двигательный аппарат, а также общеразвивающие и направленно корректирующие физические упражнения.

Лечебная группа комплектуется из студентов с ярко выраженными, существенными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия в этой группе проводятся исключительно по индивидуальным лечебным программам и методикам.

Физическая нагрузка во всех четырех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью.

В спортивное учебное отделение (учебные группы по видам спорта) зачисляются студенты основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься и совершенствовать свое мастерство в одном из видов спорта.

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (циклическость, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.).

Студенты спортивного отделения выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

- 1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;
- 2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента,

его мотивы, интересы, потребности.

3. Формы занятий физическими упражнениями студентов

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах.

1. *Учебные занятия*, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза (по 4 ч в неделю). Это основная форма занятий по физическому воспитанию в вузах.

2. *Факультативные занятия*, являющиеся продолжением и добавлением к учебным занятиям. Они включаются в учебное расписание учебным управлением (частью) вуза по согласованию с кафедрой физического воспитания, чтобы обеспечить студентам возможность их посещения. На факультативных занятиях (по 2—4 ч в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка, расширяются знания по теории и методике физического воспитания, продолжается подготовка студентов к общественной физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время (т.е. вне обязательных занятий) проводится в следующих формах.

1. *Физические упражнения в режиме учебного дня*: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.

Физкультурпаузы проводятся после первых 4 ч аудиторных или практических занятий. Их продолжительность 8—10 мин.

Дополнительные занятия (индивидуальные или групповые) проводятся преподавателем с целью подготовки слабоподготовленных студентов к сдаче зачетных норм и требований учебной программы по физическому воспитанию.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха.

2. *Организованные занятия студентов во внеучебное время* в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту.

3. *Самостоятельные занятия студентов* физическими упражнениями в свободное от учебы время: а) на основе полной добровольности и инициативы (по желанию); б) по заданию преподавателя (домашние задания).

4. *Массовые физкультурно-спортивные мероприятия*, проводимые в

выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время. В их содержание входят спортивные вечера, спартакиады с участием сборных команд факультетов, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры, соревнования различного уровня, туристские походы и др.

5. *Занятия в оздоровительно-спортивных лагерях* в период зимних и летних студенческих каникул, обеспечивающие восстановительно-оздоровительный, закаливающий и развивающий эффекты. В условиях лагеря реализуются многие формы физической активности студентов: утренняя гимнастика, обучение плаванию, тренировочные занятия по различным видам спорта (по выбору студентов), занятия со студентами с ослабленным здоровьем (по лечебным программам), туристские походы, физкультурно-спортивные развлечения и игры, внутри- и межлагерные спортивные соревнования и др.

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность студентов; улучшить профессионально-прикладную готовность и оптимизировать учебную работоспособность путем снятия нервно-эмоционального напряжения; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Контрольные вопросы:

1. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
2. В чем заключаются возрастные особенности физического развития студентов?
3. Каковы цель и задачи физического воспитания студентов?
4. В чем заключаются методические особенности физического воспитания студентов?
5. Назовите и охарактеризуйте основные направления физического воспитания студентов?
6. В чем особенность методик занятий в различных учебных отделениях?
7. Дайте характеристику основным формам занятий физическими упражнениями студентов.

ТЕМА: ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА

ПЛАН:

1. Значение физического воспитания в рациональной организации труда.
2. Задачи физического воспитания в рациональной организации труда.
3. Формы организации физического воспитания в процессе труда.

ТЕКСТ:

Научная организация труда (НОТ) с использованием физической культуры.

На современном этапе развития общества в условиях научно-технической революции все большее значение приобретает широкое внедрение физической культуры в НОТ во всех его формах (труд на промышленном и сельскохозяйственном производстве, учрежденческие, учебные и другие формы труда). Этого требуют как интересы всестороннего гармонического развития личности, так и закономерности прогресса общественного производства.

НОТ, основываясь на постоянном использовании достижений науки и передового опыта, предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе, который обеспечивает наиболее эффективное использование трудовых ресурсов и непрерывное повышение производительности труда. Но суть НОТ в обществе не сводится лишь к этому. Обязательное требование к НОТ – содействие укреплению здоровья трудящихся, их разностороннему духовному и физическому развитию, развитию трудового творчества и превращению труда в первую жизненную потребность.

Подлинное свое воплощение НОТ получает лишь в обществе, построенном на демократических началах

Основные задачи НОТ рассматриваются в экономическом, психофизиологическом и социально-гуманитарном аспектах.

В экономическом аспекте предусматривается обеспечение экономии и рационального использования материальных и др. трудовых ресурсов, роста производительности и эффективности труда (путем сокращения и ликвидации неоправданных потерь времени, внедрения передовых методов труда, лучшего использования рабочей силы, ликвидации простоев машин и оборудования, повышения степени их использования, сокращения сроков освоения

мощностей и т.д.).

Психофизические и гигиенические аспекты НОТ касаются создания на производстве наиболее благоприятных условий для нормального функционирования и воспроизводства рабочей силы, сохранения и укрепления естественных предпосылок работоспособности трудящихся.

Социально–гуманитарные (в том числе воспитательные) аспекты НОТ предусматривают оптимизацию процесса и условий производства, содействующих постоянному росту культурно–технического уровня трудящихся, их всестороннему гармоническому развитию, расцвету трудового творчества, а вместе с тем повышению привлекательности труда и превращению его в первую жизненную необходимость.

Внедрение физической культуры в НОТ имеет существенное социально–экономическое значение. Это определяется ролью физической культуры как неотъемлемого фактора достижения высокой физической подготовленности, содействующий повышению производительности труда, уменьшению пропусков по болезням, увеличению трудового долголетия, а наряду с этим росту трудовой и общественной активности трудящихся, повышению сознательного творческого отношения к труду и трудовой дисциплине.

Внедрение производственной гимнастики положительно влияет на трудовую дисциплину, способствует формированию атмосферы товарищества и благожелательной атмосферы в трудовом коллективе.

Все это характеризует теснейшие связи физической культуры с трудом и указывает на основные направления, по которым реализуются эти связи.

Итак, цель внедрения физической культуры в систему НОТ – содействовать повышению производительности труда в единстве с укреплением здоровья трудящихся и их гармоническим всесторонним развитием. Специфические задачи при этом состоят в следующем:

1. в сфере профессиональной подготовки – обеспечить необходимый уровень профессионально–прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности;

2. в процессе труда – способствовать оптимальной динамике работоспособности (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности, её оперативному восстановлению);

3. в сфере послерабочего восстановления и профилактики – содействовать восстановлению работоспособности в послерабочий период, устранению сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда, предупреждению профессиональных заболеваний (оздоровительно – реабилитационные функции).

Эти задачи конкретизируются в зависимости от характера труда ((умственный

или физический труда), тяжести (с подъемом и переноской грузов), напряженности и длительности, рабочих усилий и их особенностей (технологических, гигиенических и др.), вредности (загазованность, резкие перепады температуры воздуха, вибрация, шумовые эффекты, повышенная влажность, пониженная освещенность и др.). особенностей реакций организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и их условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.). При концентрации задач и форм направленного использования физической культуры в системе НОТ учитываются также возрастные и половые особенности контингента, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и общие условия жизни.

Рассматривая в целом место физической культуры в системе НОТ, можно выделить четыре сферы её целесообразного использования:

- непосредственно в рамках трудового процесса,
- в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок,
- вне производства, но в связи с его требованиями (в системе профессионально–прикладной подготовки, широких физкультурно–реабилитационных мер и т.д.),
- переходная сфера, связывающая производственную и другие формы физические культуры.

Физическая культура используется непосредственно в процессе труда и определяется логикой этого процесса, его закономерностями, условиями оптимальной организации. В процессе труда находят применение лишь такие факторы физической культуры и лишь такие методы её использования, которые содействуют повышению производительности и эффективности труда, и не мешают этому.

Это относится и к нормированию физических нагрузок, связанных с включением физической культуры в процесс труда: здесь оправданы лишь такие нагрузки, которые способствуют оптимизации трудового процесса, а не препятствуют ему.. При этом, подбор средств и методов физических упражнений и порядок их использования зависят от особенностей трудового процесса .

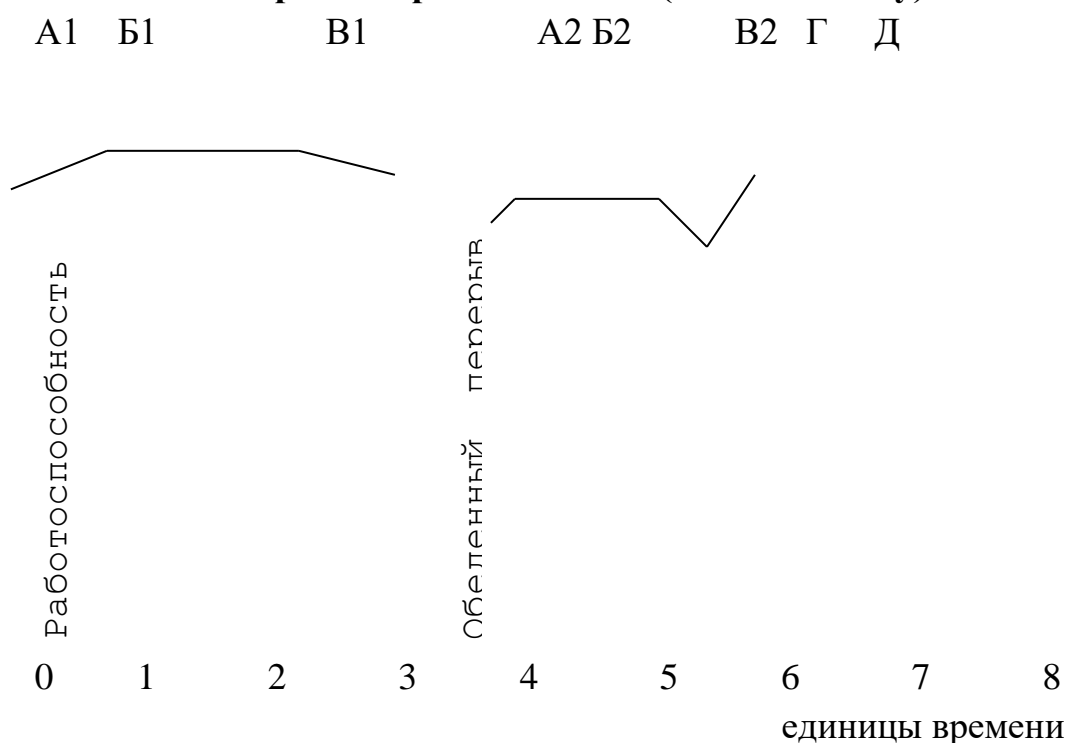
В рамках трудового процесса физическая культура представлена производственной гимнастикой, которая имеет три формы: вводная гимнастика, физкультурные паузы и физкультминутки. Для понимания их сути и отличительных особенностей требуется рассмотреть динамику работоспособности в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех форм производственной гимнастики заключается в оптимальном

управлении ди, в содействии росту производительности труда без ущерба здоровью работающих (табл. 20).

Ведь работоспособность человека претерпевает чередование 3 периодов:

- период выработки (1-2 часа работы), когда на основе «настраивания» регуляторных процессов и активизации функции организма увеличиваются внешние показатели работоспособности, растёт производительность труда.
- период стабилизации, когда наблюдаются устойчивые высокие показатели работоспособности.
- период относительного прогрессирующего
- падения работоспособности (период утомления.).

**Схема динамики работоспособности
в процессе рабочего дня (по Г.Г.Савяну).**



А1– период начального вработывания,

Б1 – период появления высокой и устойчивой работоспособности,

В1 – период первого снижения работоспособности,

А2 – период повторного вработывания,

Б2 – период относительно устойчивой работоспособности ,

В2 – нарастающее снижение работоспособности,

Г – период «конечного порыва»,

Д период относительного прогрессирующего падения работоспособности (период утомления).

Представленная динамика в различных условиях трудового процесса видоизменяется. Иногда на фоне снижения работоспособности (перед перерывом, или концом рабочего дня) показатели производительности труда повышаются, это явление получило название «конечного порыва».

С точки зрения физиологии труда смена фаз в процессе работы объясняется взаимодействием процессов вработывания, поддержания оптимального функционального состояния органов и систем, играющих ведущую («ключевую») роль в данной трудовой деятельности и утомлений. В основе вработывания лежит, по-видимому, активизация нервно-регуляторных

связей, образующих рабочий динамический стереотип (суммация следов возбуждения по мере повторения рабочих или аналогичных действий) повышения связи с этим уровнем функциональной активности, обеспечивающим органы и системы. Устойчивость достигнутого функционального состояния зависит от факторов выносливости по отношению к данной трудовой деятельности, а также от режима работы и других условий, способствующих мобилизации функциональных резервов организма или препятствующих этому. Утомление развивается по мере увеличения длительности работы. Это связано, вероятно, с нарушениями в нервно-регуляторных процессах в результате многократного воздействия раздражителей (уменьшается возбудимость и лабильность нервных центров, появляются функциональные помехи), затем сказываются ограничения, возникающие в результате истощения энергетических ресурсов и других функциональных сдвигов в организме, которые усугубляются по мере продолжения работы и лимитируют её длительность.

Динамика работоспособности зависит не только от внутренних факторов, но и от режима труда, его общей организации и ряда других условий, в том числе – от направленного использования физической культуры, от которой требуется:

- на протяжении всего рабочего дня сохранять высокую работоспособность,
- обеспечить ускоренный процесс вработывания,
- во время коротких перерывов создать условия быстрого восстановления работоспособности.

Исследования показали, что при рациональной организации труда и отдыха с использованием производственной гимнастики можно существенно увеличить производительность труда.

Одно из правил производственной гимнастики – адекватность содержания комплекса упражнений трудовым действиям и фазе динамики работоспособности.

Для соблюдения этого правила требуется внимательный анализ специфики трудовой деятельности и её компонентов.

Также соблюдается правило контрастности, предусматривающее включения упражнений, резко отличающихся по форме и характеру от трудовых действий и обеспечивающие тем самым эффект «переключения» - активного отдыха.

Существует правило «умеренности нагрузки», которое заключается в том, что она должна вызывать не утомление, а восстановление, создавать рабочий тонус, бодрое, деятельное настроение.

Производственная гимнастика подразделяется на вводные, физкультурные паузы и физкультминуты.

Вводная гимнастика проводится перед началом работы, состоит из 6-8 упражнений и ей могут сопутствовать идеомоторные, психорегулирующие упражнения, музыкальное сопровождение.

Физкультурные паузы вводятся в режим рабочего дня для активизации текущего восстановления работоспособности по механизму активного отдыха (первая – через 3 часа после начала рабочего дня, вторая - за 2-2,5 часа до окончания его). Выполняется 5-7 упражнений, способствующих снятию утомления, вызывающих эффект восстановления работоспособности в результате «переключения» - смены характера деятельности или чередования работы различных звеньев двигательного аппарата (эффект активного отдыха, который открыт в некоторых своих формах ещё И.М. Сеченовым).

Согласно закономерностям активного отдыха часть упражнений в физкультурных паузах должна иметь подчеркнута контрастный характер по отношению к трудовым действиям (например, работникам тяжелого физического труда рекомендуются упражнения с мышечным расслаблением, работникам умственного труда – интенсивные упражнения).

В заключительной части паузы должны быть упражнения «настраивающие» на трудовую деятельность.

Физкультминутки являются сокращенной формой физкультпаузы. Разовая продолжительность – 1-3 мин. За это время выполняются 2-3 упражнения, преимущественно на расслабление, растягивание. Сейчас наряду с физкультминутками используют «микроприемы» восстановительного и профилактического характера. Сюда входят отдельные локальные движения с элементами «потряхивания» конечностей, смены поз, кратковременные водные процедуры и другие восстановительные операции.

Производственная гимнастика сочетается с аэрацией (управляемая вентиляция), аэроионизацией (насыщение воздуха отрицательно заряженными ионами), ультрафиолетовым облучением, водными процедурами (обтирание, душ, локальные ванны и др.), специализированными приемами массажа, функциональной музыкой, психорегулирующими упражнениями..

При этом происходит взаимное расположение эффекта различных факторов, благодаря чему усиливается воздействие каждого из них.

Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда

Формы физической культуры должны использоваться в дорабочее время (в виде утренних физических упражнений) с пользой для последующего труда и здоровья трудящихся. Специалистам предстоит определить их содержание, оптимальные нормы нагрузок и порядок их применения.

То же самое можно отнести к использованию форм физической культуры во время обеденного перерыва. При правильном использовании времени половину его можно использовать для активизации восстановительных процессов и общей оптимизации состояния организма. Здесь используется прогулочная ходьба, непродолжительные игры и развлечения спортивного характера, не связанные с большой нагрузкой (настольный теннис, бадминтон, волейбол).

Самое большое распространение получили компоненты физической культуры в послерабочее время с восстановительной, корригирующей и общеоздоровительной направленностью. Перечень их велик: бег умеренной и переменной интенсивности, плавание, спортивные и адаптированные игры, гимнастические и другие упражнения. Например, для борьбы с вредными последствиями производственных шумов практикуют «сеансы» неинтенсивных ритмичных упражнений, выполняемых в изолированных от шума помещениях в сопровождении тихой мелодичной музыки.

Нагрузка в физкультурных занятиях после работы лимитируется не жестко, однако необходимо учитывать последствие работы.

Связь производственной и смежных форм физической культуры

В систему НОТ включаются только определенные, специально профилированные компоненты физической культуры. Сюда кроме производственной физической культуры входят средства профессионально–прикладной подготовки.

Используются факторы физической культуры и в условиях отдыха (выходные дни, отпуск, пребывание в профилакториях и на физкультурно-оздоровительных базах), физкультурно-реабилитационные меры здесь направлены на снятие не только текущего, но и кумулятивного утомления. Средства восстановления должны подбираться эмоционально привлекательные (туристские походы, охота, рыбная ловля и другие).

Таким образом, физическая культура в системе НОТ далеко выходит за

рамки собственно трудовой деятельности и её непосредственных условий. Систему НОТ следует рассматривать как один из каналов внедрения физической культуры в повседневную жизнь трудящихся, гарантирующей здоровье, повышенную работоспособность - как важные предпосылки повышения производительности труда.

Контрольные вопросы:

1. Цели и задачи научной организации труда (НОТ) на производстве;
2. Зависимость производительности труда от рационального использования физических упражнений;
3. Разнообразие форм физической культуры в режиме трудового дня.

ТЕМА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО И ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

1. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности.
2. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста.
3. Физическая культура в режиме трудового дня

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Основной период трудовой деятельности, молодой и зрелый возраст, режим трудового дня, работоспособность.

ТЕКСТ:

1. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности.

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этой связи физическая культура является одним из факторов, оказывающим положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Связи физической культуры с трудовой деятельностью прослеживаются во многих аспектах.

1. Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности также и фазу снижения работоспособности. Средства физического воспитания ускоряют вработываемость, замедляют падение работоспособности и производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии.

2. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью (гиподинамией) или локальной нагрузкой на отдельные части тела, на отдельные функции организма. Средства физического воспитания позволяют предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда.

3. В современном производстве пока еще не исключены факторы и условия, создающие возможность профессиональных заболеваний. Средства физического воспитания в значительной мере выполняют профилактическую функцию и снижают вероятность появления типичных заболеваний и травм.

4. Ряд видов труда требует специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки.

5. В современном производстве в связи с научно-техническим прогрессом наблюдается тенденция смены профессий у трудящихся. Хорошая общая физическая подготовленность расширяет возможности для соответствующей адаптации и овладения новыми профессиями.

Таким образом, физическая культура является фактором, оказывающим значительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве и её включение в научную организацию труда (НОТ) становится существенной необходимостью. НОТ предусматривает оптимальное взаимодействие людей и техники в едином производственном процессе с целью повышения производительности труда.

Главной целью внедрения физической культуры в систему НОТ в обществе является содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся.

Данная цель конкретизируется в следующих задачах.

1. На этапе обучения профессиям (в колледжах профессионального образования, училищах, вузах) обеспечить необходимый уровень профессио-

нально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности (т.е. повысить уровень специфических для избранной профессии двигательных способностей и сформировать необходимые профессиональные двигательные умения и навыки).

2. В процессе непосредственной трудовой деятельности (т.е. в течение рабочего дня) способствовать оптимальной динамике (ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения).

3. В послерабочее время путем специально направленного активного отдыха содействовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

От успешного решения перечисленных задач в немалой степени зависят здоровье человека, его творческое долголетие и общественно полезная активность.

Решая эти задачи следует учитывать:

— содержания и характера труда (умственный или физический, напряженность и длительность рабочих усилий и т.д.);

— особенностей производственных условий (технологических, гигиенических и др.);

— особенностей реакции организма на требования, предъявляемые трудовой деятельностью и ее условиями (характер функциональных сдвигов в основных системах организма, степень утомления и т.д.).

— индивидуальные особенности трудящихся (возрастные, половые, уровень физической подготовленности, состояние здоровья).

В результате организованного включения физической культуры в НОТ, как показывают многочисленные исследования, заметно возрастает производительность труда, уменьшаются пропуски по болезням, увеличивается трудовое долголетие.

2. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста

Возраст от 18 до 29 лет принято считать молодежным, а от 30 до 55 лет (женщины) и 60 лет (мужчины) — зрелым.

В возрастном интервале 18—29 лет у человека сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных

результатов.

В возрастном интервале 30—60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30—35 лет. Это относится прежде всего к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах. После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров и мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

Современные данные геронтологии свидетельствуют о том, что инволюционный период развития человека начинается в 30—35 лет, когда осуществляется переход от первого зрелого возраста во второй. Этот период, как плато, разделяет эволюционные и инволюционные периоды развития. Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности. Научные и практические данные говорят о том, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности.

3. Физическая культура в режиме трудового дня

Особенности целесообразного использования физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса определяются содержанием конкретного труда и теми условиями, в которых он осуществляется. Поэтому непосредственно в трудовом процессе находят применение лишь такие средства, методы и формы физической культуры, которые содействуют повышению производительности и эффективности труда.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура

представлена главным образом производственной гимнастикой, которая имеет в основном три формы: 1) вводная гимнастика; 2) физкультпаузы; 3) физкультминутки. Для понимания их сути и отличительных особенностей необходимо рассмотреть динамику работоспособности человека в течение рабочего дня, поскольку непосредственный смысл всех этих форм производственной гимнастики заключается прежде всего в оптимальном оперативном управлении динамикой работоспособности, в содействии максимальной производительности труда без ущерба для здоровья работающих.

Работоспособность человека на протяжении рабочего дня претерпевает ряд закономерных последовательных изменений. Обычно при достаточно высоком темпе трудовых действий, при значительной интенсивности и продолжительности рабочего дня показатели работоспособности вначале возрастают, затем стабилизируются и, наконец, снижаются. При этом наблюдается чередование трех периодов:

— *период вработывания* (примерно первые 1—2 ч работы). В этот период происходит соответствующая координационная настройка в различных системах организма, в частности, концентрируется внимание, устанавливаются необходимый темп, ритм и точность рабочих операций;

— *период стабилизации* (средняя продолжительность 4—5 ч). В этот период наблюдаются устойчивые, повышенные показатели работоспособности;

— *период снижения работоспособности (период утомления)*. Он характеризуется прогрессирующим снижением производительности труда.

Такое изменение может повторяться за смену дважды — до и после обеденного перерыва.

После обеда снова требуется дополнительное время вработывания, которое значительно короче, чем начальное утреннее вработывание. Период утомления после обеда выражен более сильно, и само утомление наступает раньше, чем до обеда, т.е. фаза относительно устойчивого состояния работоспособности более коротка. Нередко на фоне снижения работоспособности в конце рабочего дня она может временно повыситься. Это явление получило название «конечного порыва». Оно возникает в силу мобилизации работающих систем как своеобразная психологическая реакция на момент предстоящего окончания работы.

Динамика работоспособности в течение рабочей смены зависит не только от внутренних факторов (состояния различных органов и систем организма), но также и от внешних факторов: характер производственной

деятельности, психическая нагрузка, гигиенические условия, квалификация работающего, его возраст, пол, стаж и физическое состояние организма, направленное использование физической культуры (производственная гимнастика).

Вводная гимнастика — организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрого вработывания организма. Вработывание — это период времени, который необходим для перехода с одного на другой, более высокий уровень функционирования.

Вводная гимнастика решает следующие задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. С одной стороны, это содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а с другой — повышает производительность их труда. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5—7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6—8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Темп выполнения упражнений рекомендуется таким, как обычный темп рабочих движений, или несколько выше. Физические упражнения помогают восстановить координационные механизмы, повышают возбудимость и функциональную подвижность (лабильность) нервно-мышечного аппарата и анализаторов, способствуют более быстрому вхождению в темп и ритм рабочих движений.

Физкультурная пауза — выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Обычно первую из физкультурных пауз (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5—3 ч после начала работы, а последующую — через 1,5—2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5—7 упражнений. Упражнения рекомендуется подбирать так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе и в меньшей степени участвующие в трудовом процессе. Если же трудовые движения отличаются большим разнообразием, то широко применяются растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения. Вместе с тем в заключительной части паузы могут быть представлены упражнения,

настраивающие на трудовые движения.

Физкультурные минуты представляют собой кратковременные перемены в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2—3 физических упражнения. Основное назначение физкультминуток — расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела, т.е. дать кратковременный отдых организму. Число и периодичность включения физкультминуток в трудовой процесс так же, как и при использовании физкультпауз, зависят от его особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики.

Для поддержания высокой работоспособности, активизации восстановительных процессов и профилактики негативных профессиональных факторов (производственные шумы, вибрация, чрезмерная нагрузка на зрительный и другие анализаторы и т.д.) кроме производственной гимнастики дополнительно предусматриваются занятия физическими упражнениями вне рамок процесса труда, т.е. во время обеденного перерыва (прогулочная ходьба, непродолжительные игры типа настольного тенниса, бадминтона, волейбола, общеразвивающие гимнастические и дыхательные упражнения и т.д.) и в послерабочее время до выхода с территории предприятия (физические упражнения рекреационного и корректирующего характера в комплексе с сауной, контрастным душем, сеансы психорегуляции и т.п.).

Физическая культура в режиме трудового дня

К основным формам использования трудящимися физической культуры в быту относятся:

- базово-продолжающая физическая культура;
- гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- базовый спорт.

Базово-продолжающая физическая культура. Основная направленность данной формы заключается в том, чтобы продлевать (продолжить) ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения. Поэтому в основной период трудовой деятельности продолжается общая физическая подготовка, но уже на основе индивидуальных запросов, интере-

сов и потребностей. Базово-продолжающая физическая культура используется практически здоровыми людьми, не имеющими серьезных отклонений в физическом состоянии и здоровье.

Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции общей физической подготовки и самостоятельные занятия.

Секции ОФП. Создаются в коллективах физической культуры для желающих заниматься физическими упражнениями, но не проявивших склонности к занятиям определенным видом спорта. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в количестве 20—25 человек в одной группе. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю в среднем по 1,5—2 ч каждое.

Главная задача занятий в секции состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и работоспособности занимающихся.

Средствами обычно являются самые разнообразные физические упражнения, в том числе из легкой атлетики, основной гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания и т.д. Эти средства легко поддаются дозировке и в то же время эффективно воздействуют на жизненно важные функции организма. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технической. Обучение технике может быть ограничено правильным освоением движения до уровня двигательного умения (т.е. безошибочное выполнение основы техники, его пространственных, временных и динамических характеристик).

В рамках непосредственно физической подготовки предпочтение отдается воспитанию общей выносливости и силы основных мышечных групп двигательного аппарата.

Методика занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Соблюдается также трехструктурное построение занятия, т.е. сохраняется подготовительная, основная и заключительная части с их содержательными и методическими установками.

Самостоятельные занятия. Они решают ряд задач — от простой профилактики и послерабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности. Средствами самостоятельных занятий являются различные физические упражнения: оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, плавание, калланетика, стретчинг и др.

Количество занятий в неделю может варьировать от 3 до 7. Диапазон оптимальных недельных затрат времени на физические упражнения также может колебаться от 2 до 10 ч. Практика показывает, что занятия с периодич-

ностью менее 3 раз в неделю не оказывают заметного положительного влияния на состояние организма. Более частые физические нагрузки способствуют повышению функциональных возможностей, а также эффективнее снимают послерабочую усталость.

Гигиеническая и рекреативная физическая культура. Основное назначение данного направления заключается в оперативной оптимизации организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.

Гигиеническую функцию в этом аспекте выполняет утренняя гимнастика; рекреативную, связанную с восстановлением работоспособности после трудового дня, — занятия различными видами, такими, как туристские походы, водный туризм, лыжные прогулки, купание и плавание, закаливающие процедуры и т.д.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Является самой массовой, и широко распространенной формой занятий физическими упражнениями в быту различных континентов трудящихся, особенно у людей умственного труда. Ее основное назначение связано с переводом организма от пассивного состояния к деятельному, рабочему.

Число упражнений в комплексе обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10—12 и более раз. Продолжительность выполнения всех упражнений составляет 10—15 мин. Комплекс периодически обновляется. Очередность упражнений может выглядеть примерно так: сначала ходьба, потягивание и дыхательные упражнения; затем поочередно выполняют упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, брюшного пресса, а также общего воздействия (приседания, махи, выпады, прыжки и упражнения на расслабление). В заключение дается спокойная ходьба, сочетаемая с дыхательными упражнениями.

Гигиенический эффект утренней гимнастики возрастает при проведении водных процедур, выполняющих не только тонизирующую, но и закаливающую функцию.

Рекреативная (восстановительная) форма физической культуры. Используется в выходные и праздничные дни, а также в отпускное время с целью снятия кумулятивного утомления, восстановления работоспособности, укрепления здоровья и организации культурно-развлекательного досуга трудящихся.

Одним из наиболее массовых видов физической рекреации является туризм с использованием различных средств передвижения — пешком, на велосипеде, лыжах, байдарках.

Незаменимым средством физической рекреации, доступным для всех возрастов, являются лыжные прогулки. По оздоровительному эффекту они занимают ведущее место среди различных физкультурных занятий.

Достаточно ценными средствами восстановления сил после трудовой деятельности являются:

- всевозможные массовые игры и элементарные соревнования (футбол, волейбол, теннис, бадминтон и др.) в выходные дни и отпускное время;
- купание и плавание в водоемах, реках, озерах;
- рыбная ловля, походы в лес за грибами и ягодами и др.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Термин «реабилитация», по определению Всемирной организации здравоохранения, означает помощь больному в достижении им социально-профессиональной полноценности, на которую он способен в рамках существующего заболевания.

Лечение с помощью физических упражнений основано на улучшении циркуляции крови, снабжении кислородом больных и здоровых тканей организма, повышении мышечного тонуса, уменьшении жировой прослойки и т.д.

Оздоровительно-реабилитационное направление в нашей стране представлено следующими основными формами:

- 1) группами ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, поликлиниках и т.д.;
- 2) группами здоровья в коллективах физической культуры, на физкультурно-спортивных базах и т.д.;
- 3) самостоятельными занятиями по предписанной врачами (методистами ЛФК) программе и методике.

Занятия в группах ЛФК осуществляются, как правило, специалистами физкультурно-медицинского профиля.

Группы здоровья формируются с учетом состояния здоровья, а также возраста, пола и уровня физической подготовленности. Численность занимающихся в одной группе может быть от 15 до 20 чел. Занятия носят общеоздоровительный характер для людей, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, и специально направленный лечебный характер с учетом специфики заболевания.

Основными средствами являются легкодозлируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений.

Занятия проводятся обычно 3 раза в неделю по 45—90 мин. Моторная плотность занятий вначале невысока — 40—45%, в дальнейшем может постепенно увеличиваться до 60%.

В методике проведения занятий центральное место занимает строго индивидуальное дозирование нагрузки и отдыха. Мера доступности определяется методистом, врачом и самим занимающимся. Нагрузки считаются доступными, если после занятий наблюдаются небольшая и приятная усталость, чувство удовлетворения, небольшое потоотделение.

Самостоятельные занятия носят как общеоздоровительно-профилактический, так и специально направленный лечебный характер. Например, при функциональных нарушениях сердечнососудистой и дыхательной систем целесообразно применять циклические физические упражнения аэробного характера.

Базовый спорт является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности человека, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья.

Занятия различными видами спорта трудящихся организуются коллективами физической культуры, функционирующими при крупных предприятиях и учреждениях. При коллективах физической культуры создаются спортивные секции (по видам спорта), в которых могут заниматься все желающие при наличии разрешения врача и хорошей физической подготовленности. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет. Секционные занятия проводятся не менее 3 раз в неделю с учетом закономерностей спортивной тренировки. Численный состав одной группы зависит от вида спорта и уровня спортивной квалификации.

В возрасте 20—30 лет, когда организм находится в стадии эволюционного развития, во многих видах спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, тяжелая атлетика и др.) можно достигнуть хороших спортивных результатов. На рубеже 30—40 лет спортивная активность и спортивные результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей физической культурой, а в дальнейшем гигиенической и рекреативной физической культурой.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека зрелого возраста

1. Знание основ организации и методики самостоятельной физической подготовки и умение применять их в практике своей физической активности.
2. Знание анатомо-физиологических особенностей организма человека

зрелого возраста.

3. Уверенное владение методами диагностики своего физического состояния, самоконтроля и дозировки физических нагрузок.

4. Знание основ закаливания и умение правильно использовать их для постоянного поддержания высокого уровня резистентности своего организма.

5. Выполнение возрастных нормативов физической подготовленности.

6. Умение пользоваться тренажерами и проводить с их помощью самостоятельные физические тренировки.

7. Постоянное внимание к физическому воспитанию детей. Умение организовать выполнение ими домашних заданий по физической подготовке.

8. Систематическая физическая тренировка не реже 2-3 раз в неделю с 1-2 еженедельными занятиями оздоровительного или общеукрепляющего характера.

9. Отказ от употребления алкоголя и курения.

10. Участие в пропаганде физической активности среди товарищей по работе, родственников, в семье.

11. Знание основных событий спортивной жизни области, страны и за рубежом.

Контрольные вопросы:

1. Как взаимосвязаны физическая культура и трудовая деятельность?

2. Какое значение имеет физическая культура в научной организации труда?

3. В чем заключаются особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста?

4. Каким образом физическая культура используется в рамках трудового процесса?

5. Какие основные формы физической культуры используются в быту?

6. Раскройте содержание базово-продолжающей физической культуры.

ТЕМА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ПЛАН:

1. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.
2. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями
3. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью

ОПОРНЫЕ СЛОВА И ПОНЯТИЯ:

Пожилой возраст, возрастные изменения, инволюционные изменения, социальные функции спорта.

ТЕКСТ:

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75 - 90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением.

Старение организма характеризуется следующими функциональными изменениями.

Постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление (в среднем оно составляет в покое 150/90 мм ртутного столба).

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухуд-

шением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода после 25 - 30 лет постепенно уменьшается и к 70 годам составляет 50% от уровня 20 лет.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате характеризуются:

- ухудшением эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок;
- уменьшением величины проявляемой силы;
- замедленным переходом мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот;
- уменьшением объема мышц.

Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координации, ухудшении точности движений и

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо-функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и отдельных двигательных способностей. Падают показатели быстроты и точности двигательных действий, менее совершенной становится координация движений, постепенно уменьшается их амплитуда.

Инволюционные изменения, их темп и интенсивность во многом определяются как характером физической активности пожилого человека, так и образом его жизни в юном, молодом и зрелом возрасте.

Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная.

Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы:

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;
- 2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;
- 3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Частные оздоровительные и дополнительные задачи (например, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение осанки, улучшение деятельности ЦНС, повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, закаливание организма и др.) определяются в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности, функционального состояния и приспособительных возможностей организма, уровня физической подготовленности, индивидуальных склонностей и условий быта.

2.Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями

Средства. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются физические упражнения, природные и гигиенические факторы.

Основными средствами воздействия на организм людей пожилого и старшего возраста служат физические упражнения, которые не только способствуют поддержанию систем опорно-двигательного аппарата на достаточно высоком функциональном уровне, но и оказывают благотворное влияние на состояние органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, желез внутренней секреции. В этом возрасте предпочтение следует отдавать тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко дозируются по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функций опорно-двигательного аппарата в пожилом и старшем возрасте относятся *гигиеническая, основная и лечебная гимнастика*. Специальные комплексы гимнастических упражнений (без предметов, с предметами, специальными устройствами, на снарядах и др.) и разработанные на их основе методики для людей этого возраста позволяют направленно воздействовать на ослабленные мышечные группы, обеспечивать прогрессивные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате, не допускать утраты силовых способностей и гибкости, поддерживать нормальную осанку.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются *дозированная ходьба, бег умеренной интен-*

сивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие аэробные упражнения циклического характера. Эффективными являются такие циклические упражнения, которые выполняются не менее 10 мин с интенсивностью, приводящей к легкому утомлению.

Применяются также *такие игры, как городки, бадминтон, теннис* и др. В этом возрасте доступным и эффективным средством является *дыхательная гимнастика*, которая имеет три основных назначения.

1. Улучшить дыхание во время выполнения физических упражнений: провентилировать легкие, ликвидировать возможную кислородную задолженность и оказать помощь сердцу в его усиленной работе.

2. Совершенствовать дыхательный аппарат и поддерживать на высоком уровне его работоспособность.

3. Выработать умение дышать правильно, оказывая тем самым постоянное массирующее воздействие на внутренние органы (пищеварительный тракт, печень и др.).

В пожилом возрасте нередко продолжают заниматься избранным видом спорта (например, спортсмены-ветераны) и участвовать в соревнованиях различного уровня (первенство города, страны, мира) среди ветеранов в своей возрастной группе.

Формы организации занятий. Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самодеятельных началах и осуществляется при различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах здоровья, секциях общей физической подготовки, клубах любителей бега и др.); туристские походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

Занятия в группах здоровья и секциях общей физической подготовки проводятся 2 - 3 раза в неделю под руководством инструкторов-методистов преимущественно на открытом воздухе по определенным программам с учетом возраста, состояния здоровья и степени физической подготовленности занимающихся. Продолжительность занятий в начальном периоде не рекомендуется превышать 45 мин, с течением времени продолжительность занятий увеличивается до 60 - 75 мин. Такая продолжительность обусловлена замедленной вработываемостью и приспособляемостью стареющего организма к физическим нагрузкам.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика; аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная

ходьба, оздоровительный бег, оздоровительное плавание, ходьба на лыжах и т.д.); различные игры по упрощенным правилам; спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований и др.

Человеку, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, необходимо знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на опыт прошлых занятий в школе, в вузе, в спортивной секции и т.п. нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Самостоятельно занимающимся нужно знать правила и понимать сущность физической тренировки, основные механизмы получения тренировочного эффекта.

Методические основы занятий. Для большинства занятий в группах здоровья и секциях общей физической подготовки характерно комплексное применение различных физических упражнений. Комплексные занятия дают большой эффект в улучшении физической подготовленности и для занимающихся менее утомительны, чем предметные занятия. Занятия проводятся круглогодично. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию.

Занятия урочного типа с комплексным содержанием строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По этой же причине после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика в занятии обычно имеет вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия

Продолжительность одного занятия колеблется от 35 - 40 до 90 - 120 мин. Для плавного повышения физиологической кривой урока необходимо начинать с легких упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных мышечных групп. Наиболее трудные упражнения (глубокие приседания, бег, бег с ускорением, прыжки с места и др.) даются в середине и во второй половине основной части занятия (причем в чередовании с ходьбой, с

успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен.

В занятие рекомендуется включать от 30 до 50 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности занимающихся, возраста, трудности упражнений, задач урока. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4 - 6 раз, со временем число повторений увеличивается и к концу года достигает 8 - 20 раз.

Определяя дозировку нагрузок, надо ориентироваться, прежде всего, на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

С увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность постепенно снижается.

При проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил.

1. Применяемые физические упражнения строго дозируются по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений.

2. Упражнения с силовыми напряжениями (например, упражнения с гантелями, эластичным резиновым бинтом и т.д.) следует чередовать с упражнениями на расслабление.

3. После каждой группы из 3 - 4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.

4. Во избежание перегрузки необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей - с упражнениями для мышц-разгибателей.

5. У нетренированных людей в начале занятий физическими упражнениями пульс не рекомендуется повышать более чем на 30 уд./мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя.

6. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100 - 120 уд./мин.

7. Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле

$$\text{ЧСС} = 190 - \text{возраст (лет)}.$$

Возрастные изменения в физическом развитии и состоянии здоровья занимающихся обуславливают необходимость строгого соблюдения методических принципов (систематичности, доступности, индивидуализации и др.).

Физические нагрузки разнообразного характера оказывают значитель-

ное влияние на организм занимающихся, существенно изменяя состояние практически всех его систем. Причем ответные реакции организма на нагрузки весьма индивидуальны, несмотря на выполнение одних и тех же физических упражнений в процессе занятия. В этой связи важное значение имеет самоконтроль за состоянием организма и его реакциями на физические нагрузки.

Применяются субъективные и объективные методы самоконтроля. К субъективным методам самоконтроля относят: самонаблюдение и оценку общего самочувствия, сна, физической и умственной работоспособности, настроения, а также общую оценку состояния опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.

В качестве объективных методов самоконтроля используют наиболее доступные: наблюдение за частотой сердечных сокращений и артериальным давлением (с помощью электронного тонометра), измерение массы тела, показателей уровня развития двигательных способностей.

Проверка сдвигов в физической подготовленности осуществляется с помощью контрольных упражнений, разрабатываемых с учетом закономерностей возрастной инволюции двигательных способностей и двигательных навыков. Контрольные упражнения выбираются относительно простые и по преимуществу не связанные с большими функциональными нагрузками общего воздействия. В состав тестов целесообразно включать ряд постоянных упражнений (не меняющихся из года в год), чтобы иметь возможность судить о многолетней динамике показателей.

Для оценки эффективности физической подготовки можно рекомендовать контрольные показатели в следующих упражнениях (В. К. Бальсевич, В.А.Запорожанов, 1987):

- бег 2000 м без учета времени или та же дистанция с учетом времени: мужчины - 17 мин, женщины - 20 мин;
- бег на лыжах: мужчины - 5 км за 42 мин, женщины - 2 км за 23 мин;
- плавание без учета времени: 50 м (мужчины и женщины);
- пещий поход по пересеченной местности - 12 км.

Оценить физическую подготовленность лиц старше 60 лет можно с помощью 12-минутных тестов в плавании и в беге. Самоконтроль за состоянием организма надо вести систематически. По времени он осуществляется перед занятием, непосредственно после него и в последующий период восстановления. Данные рекомендуется фиксировать в специальном дневнике.

Контрольные качественные показатели уровня физической культуры

человека пожилого возраста (В.К. Бальсевич, 2000):

1. Знание особенностей организации физической активности в пожилом возрасте.
2. Уверенное владение методиками диагностики своего физического состояния.
3. Знание методов профилактики заболеваний и старения организма средствами физической активности и закаливания и умение применять их в повседневной жизни.
4. Сохранение уровня дееспособности и самообслуживания, достаточного для нормальной жизнедеятельности.
5. Систематические занятия физическими упражнениями.
6. Оказание помощи в физическом воспитании детей в семье и по месту жительства.
7. Знание основных событий спортивной жизни района, города, страны и за рубежом.

3. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью

При занятиях физическими упражнениями очень важно контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.

Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту сердечных сокращений в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за X . Например, пульс до нагрузки за 10 с был равен 12 ударам (100%), а после выполнения нагрузки за 10 с на 1-й минуте восстановления - 20 ударам. Сопоставляется пропорция и рассчитывается процент учащения пульса X по формуле

$$X = \frac{(20 - 12) \cdot 100\%}{12} = 67\%$$

Расчеты показывают, что пульс после нагрузки участился на 67%.

О приспособлении организма к нагрузкам (ходьбе, бегу, плаванию и др.) судят по реакции восстановления пульса за 3 мин. Для этого рассчитывают коэффициент восстановления пульса КВП по формуле:

КВП _ ЧСС (через 7минпосленагрузки) t 100%
ЧСС (сразупосленагрузки)

Если КВП менее 30%, то это свидетельствует о хорошей реакции восстановления организма после нагрузки, о хорошем приспособлении к ней.

Контрольные вопросы:

1. Старение организма характеризуется какими функциональными изменениями?
2. Чем характеризуются возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате.
3. В чём заключаются основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение , 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта». - Т, 2015
2. Государственный образовательный стандарт для общеобразовательных школ, академических лицеев и колледжей. - Т, 2017
3. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта. - Казань., 2013
3. Гелецкий В.М. Теория и методика физической культуры и спорта. – Красноярск., 2008 М.: Просвещение, 2009
4. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. - Ташкент, 2007
5. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
4. www.lex.uz

3. СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Семинарское занятие № 1

ТЕМА:

Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

ЦЕЛЬ:

Расширить знания о дошкольном звене системы физического воспитания. Уметь диалектически анализировать процесс развития организма дошкольника.

ПЛАН:

- | | |
|--|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности группы к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с разбором и обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Перечислите задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Перечислите формы организации занятий по физическому воспитанию в группах детского сада.
3. Перечислите средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
4. На какие периоды подразделяется дошкольный возраст?

Рассматриваемые вопросы:

1. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном возрасте;
 - а) периодизация возраста;
 - б) особенности развития движений;
 - в) средства физического воспитания.
2. Формы организации физического воспитания дошкольников.
3. Особенности методики занятий с дошкольниками.

Домашнее задание:

Составить комплекс ОРУ для одной возрастной группы. Записать термины: «период, периодизация».

Контрольные вопросы:

1. Что является основным средством физического воспитания у младших дошкольников?

2. Какими двигательными действиями должен овладеть старший дошкольник?
3. Что относится к основным жизненно важным движениям и все ли из них необходимо доводить до стадии навыка? Обосновать.

Семинарское занятие № 2-3

ТЕМА:

Место и значение физического воспитания в образовательной системе.

ЦЕЛЬ:

Образовать у студентов понятие о реформах проводимых в образовательной системе

ПЛАН:

- | | |
|--|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности группы к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с разбором и обсуждением вопрос | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Значение физического воспитания в образовательной системе.
2. На основании каких программно-нормативных основах организуется школьный урок физического воспитания.
3. Цели и задачи физического воспитания школьников.

Рассматриваемые вопросы:

1. Изучение государственного образовательного стандарта для общеобразовательных школ;
2. Из каких разделов состоит государственный образовательный стандарт для общеобразовательных школ.
3. Изучение программы по предмету «Физическая культура».
4. Сущность «Национальной программы по подготовке кадров».
5. Значение физического воспитания школьников.
6. Цели и задачи физического воспитания в образовательных учреждениях.

Домашнее задание:

Изучить формы организации физического воспитания в образовательных учреждениях

Контрольные вопросы:

1. На какие группы делятся формы организации физического воспитания в образовательных учреждениях?
2. Когда был принят государственный образовательный стандарт для общеобразовательных школ?
3. Из каких составных частей состоит государственный образовательный стандарт?
4. Из каких составных частей состоит школьная программа по «Физической культуре».

Семинарское занятие № 4-5

ТЕМА:

Формы организации физического воспитания в образовательных учреждениях.

ЦЕЛЬ:

Углубление знаний о школьном звене системы физического воспитания. Развить понятие о задачах, формах и методах их реализации. Сформировать умение практического применения различных форм организации физического воспитания.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Перечислите формы организации физического воспитания в школе.
2. Перечислите формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
3. Перечислите формы организации по физическому воспитанию в семье.

Рассматриваемые вопросы:

1. Формы организации физического воспитания школьников – общая характеристика.
2. Формы организации во внешкольных учреждениях.
3. Формы организации в школе.
4. Формы организации в семье.

Домашнее задание:

Записать в тетрадях значение и задачи физического воспитания школьников.

Контрольные вопросы:

1. Что является основным средством физического воспитания у школьников?
2. Какая из форм организации физического воспитания школьников является основной?
3. Роль учителя физической культуры в организации работы по физическому воспитанию.

Семинарское занятие № 6-7

ТЕМА:

Формы организации деятельности учащихся во время занятий физического воспитания.

ЦЕЛЬ:

Открыть сущность организации деятельности учеников на уроках физического воспитания.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Расскажите о структуре школьного урока физического воспитания.
2. Почему урок является основной формой учебно-воспитательных работ по физическому воспитанию?
3. Какие задачи ставятся перед современным уроком физического воспитания.

Рассматриваемые вопросы:

1. Требования предъявляемые к современному уроку физического воспитания.
2. Содержание и структура урока физического воспитания.
3. Формы организации деятельности занимающихся во время занятий физического воспитания.
4. Сущность фронтального метода организации деятельности учеников.

5. Характеристика поточного метода организации деятельности учеников.
6. Групповой метод организации деятельности учеников.
7. Посменный метод организации деятельности учеников.
8. Индивидуальный метод организации деятельности учеников.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить из учебника «Теория и методика физической культуры», раздел: школьный урок физического воспитания и законспектировать в тетради.

Контрольные вопросы:

1. Что вы понимаете под организацией деятельности учеников во время занятия физического воспитания?
2. В чем заключается сущность фронтального метода организации деятельности учеников?
3. В чем заключается сущность поточного метода организации деятельности учеников?
4. В чем заключается сущность группового метода организации деятельности учеников?

Семинарское занятие № 8-11

ТЕМА:

Планирование учебной работы.

ЦЕЛЬ:

Формировать умения работать со школьной программой по физической культуре, составление сетки часов в зависимости от различных условий.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. На основании каких государственных документах разрабатывается документы планирования физической культуры в школе?
2. Из каких разделов состоит школьная программа по физической культуре?

3. Перечислите документы планирования разрабатываемые учителем физической культуры.

Рассматриваемые вопросы:

1. Государственный образовательный стандарт для общеобразовательных школ.
2. Учебная программа по предмету «Физическая культура».
3. Из каких разделов состоит учебная программа «Физическая культура»?
4. Годовой план-график учебной работы по физической культуре.
5. Поурочный план работы по физической культуре.
6. Конспект урока физической культуры.
7. Какие навыки и умения должны приобрести учащиеся 1-4 классов?
8. Какие навыки и умения должны приобрести учащиеся 5-8 классов?
9. Назовите ступень «Алпомыш» и «Барчиной» для учащихся 5-6 и 7-8 классов и как она взаимосвязана со школьной программой.
10. Какие навыки и умения должны приобрести учащиеся 1-4 классов
11. Последовательность составления годового плана учебной работы по физической культуре.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить школьную программу по физической культуре.

Контрольные вопросы:

1. Назовите документы планирования учебного материала по физической культуре в школе.
2. Какая последовательность в составлении планов, на ваш взгляд, наиболее рациональна?
3. Из каких разделов состоит школьная учебная программа по физической культуре?
4. Из каких разделов состоит государственная образовательный стандарт?

Семинарское занятие № 12-15

ТЕМА:

Педагогическое наблюдение на уроках физического воспитания.

ЦЕЛЬ:

Сформировать представление и первичное умение вести педагогическое наблюдение на уроках физического воспитания.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. С какой целью проводятся педагогические наблюдения на уроках физического воспитания?
2. Виды педагогических наблюдений.

Рассматриваемые вопросы:

1. Педагогическое наблюдение как метод исследования.
2. На какие виды делятся педагогические наблюдения?
3. Что вы понимаете под плотностью урока?
4. Как определяется плотность урока физического воспитания?
5. Что такое общая плотность урока?
6. Что такое моторная плотность урока?
7. От каких факторов зависит моторная плотность урока?
8. Как вы думаете, повлияют ли типы уроков на моторную плотность урока?
9. Как вы думаете, если ученик во время занятий ожидает очередь выполнения упражнения, относится ли это к педагогически оправданным затратам времени?
10. Какие виды деятельности хронометрируются на уроке физической культуры?
11. В чем заключается деятельность исследователя при проведении хронометража урока?
12. О каких качественных сторонах деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры позволяет судить проведенный хронометраж?
13. Как рассчитать общую моторную плотность урока?
14. Значение педагогического анализа урока физической культуры.
15. Виды и типы анализа урока физической культуры.
16. По какой схеме проводится анализа урока физической культуры.
17. Какие способы используются для проведения педагогического наблюдения.

18. С какой целью проводится пульсометрия на уроках физического воспитания?

Домашнее задание:

Письменно составить анализ урока физической культуры.

Контрольные вопросы:

1. Какие параметры деятельности учителя и учащихся могут служить объектом наблюдений?
2. Как оформить анализ урока физической культуры?
3. Как определяется общая плотность урока?
4. Как определяется моторная плотность урока?

Семинарское занятие № 16-17

ТЕМА:

Характеристика внеклассных работ по физическому воспитанию.

ЦЕЛЬ:

Дать представление о методике проведения и организации внеклассных мероприятий в школе.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Перечислите задачи внеклассной работы в школе.
2. Какими документами регламентируются внеклассная работа в школе?

Рассматриваемые вопросы:

1. Значение внеклассных работ по физическому воспитанию.
2. Цели и задачи внеклассных физкультурно- массовых мероприятий в школе.
3. Особенность организации внеклассной работы по физическому воспитанию в средней общеобразовательной школе.
4. Основные документы, регламентирующие внеклассную работу по физическому воспитанию в школе.

5. Формы внеклассных работ по физическому воспитанию.
6. План физкультурно-массовой и спортивной работы в школе.
7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Домашнее задание:

Разработать положение о соревновании по футболу среди учеников школы.

Контрольные вопросы:

1. Цели и задачи внеклассной работы по физическому воспитанию школьников.
2. Особенности организации внеклассной работы.
3. Формы организации внеклассных работ по физическому воспитанию.

Семинарское занятие № 18-19

ТЕМА:

Внешкольная работа по физическому воспитанию.

ЦЕЛЬ:

Закрепить знания студентов по вопросам внешкольного физического воспитания, формировать умения теоретически обосновать формы организации физического воспитания школьников вне школы.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Назовите внешкольную форму физического воспитания школьников.
2. Какие основные задачи решаются в процессе внешкольного физического воспитания учащихся.
3. Основные организации внешкольной формы физического воспитания детей

Рассматриваемые вопросы:

1. Организация и содержание работы по физическому воспитанию в:
 - а) детско-юношеских спортивных школах;
 - б) колледжах олимпийского резерва.
 - в) специализированных в спортивных школах.

2. Типы ДЮСШ, системы управления, комплектование и финансирование.
3. Формы организации физического воспитания детей по месту жительства.
4. Роль союза молодёжи организации внешкольного физического воспитания.
5. Работа станции юных туристов.
6. Работа по физическому воспитанию детей в клубах, домах и дворцах культуры, парках культуры и отдыха.

Домашнее задание:

В рабочую тетрадь записать основные формы организации внешкольной работы по физическому воспитанию учащихся и круг основных задач, решаемых при той или иной форме работы.

Контрольные вопросы:

1. Цели и задачи внешкольной работы по физическому воспитанию.
2. Особенности организации внешкольной работы.
3. Формы организации внешкольных работ по физическому воспитанию.

Семинарское занятие № 20-21

ТЕМА:

Физическое воспитание в академических лицеях и колледжах.

ЦЕЛЬ:

Расширить знания о средне-специальном звене системы физического воспитания.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Цели и задачи физического воспитания в системе профессионального образования.
2. Формы организации физического воспитания в академических лицеях и колледжах.

Рассматриваемые вопросы:

1. Значение и задачи физического воспитания в системе профессионального образования.
2. Форма организации физического воспитания в академическом лицее и колледже.
3. Учебный план по предмет физическая культура.
4. Особенности методики занятий в различных учебных отделениях.
5. Формы организации физического воспитания в режиме учебного дня.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить программу по физической культуре для академических лицеев и колледжей.

Контрольные вопросы:

1. Значение и задачи физического воспитания в системе профессионального образования.
2. Форма организации физического воспитания в академическом лицее и колледже.

Семинарское занятие № 22

ТЕМА:

Значение физического воспитания в рациональной организации труда.

ЦЕЛЬ:

Теоретически обосновать значение физического воспитания в повышении производительности труда.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. В чем заключается сущность физического воспитания в рациональной организации труда?
2. Формы организации физического воспитания в академических лицеях и колледжах.

Рассматриваемые вопросы:

1. Значение физического воспитания в рациональной организации труда.
2. Задачи физического воспитания в рациональной организации труда.
3. Формы организации физического воспитания в процессе труда.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить из учебника «Теория и методика физической культуры» тему: значение физического воспитания в рациональной организации труда.

Контрольные вопросы:

1. Цели и задачи научной организации труда (НОТ) на производстве;
2. Зависимость производительности труда от рационального использования физических упражнений;
3. Разнообразие форм физической культуры в режиме трудового дня.

Семинарское занятие № 23-24

ТЕМА:

Физическая культура людей старшего и пожилого возраста.

ЦЕЛЬ:

Теоретически обосновать оздоровительное значение физического воспитания в старшем возрасте.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Какой период относится к пожилому возрасту?
2. Чем характеризуется старение организма?

Рассматриваемые вопросы:

1. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.
2. Содержание и методические основы занятий физическими

упражнениями.

3. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью в пожилом и старшем возрасте.
4. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
5. Методические особенности занятий.

Домашнее задание:

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для людей пожилого и старшего возраста.

Контрольные вопросы:

1. Какими функциональными изменениями характеризуется старение организма?
2. Чем характеризуются возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате?
3. В чем заключаются основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте?

4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическое занятие № 1

ТЕМА:

Формы организации физического воспитания в образовательных учреждениях.

ЦЕЛЬ:

Углубление знаний о школьном звене системы физического воспитания. Развить понятие о задачах, формах и методах их реализации. Сформировать умение практического применения различных форм организации физического воспитания.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 5. Организация занятия | - 5' |
| 6. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 7. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 8. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Перечислите формы организации физического воспитания в школе.
2. Перечислите формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
3. Перечислите формы организации по физическому воспитанию в семье.

Рассматриваемые вопросы:

1. Формы организации физического воспитания школьников – общая характеристика.
2. Формы организации во внешкольных учреждениях.
3. Формы организации в школе.
4. Формы организации в семье.

Домашнее задание:

Записать в тетрадях значение и задачи физического воспитания школьников.

Контрольные вопросы:

4. Что является основным средством физического воспитания у школьников?
5. Какая из форм организации физического воспитания школьников является основной?

6. Роль учителя физической культуры в организации работы по физическому воспитанию.

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Практическое занятие № 2

ТЕМА:

Формы организации деятельности учащихся во время занятий физического воспитания.

ЦЕЛЬ:

Открыть сущность организации деятельности учеников на уроках физического воспитания.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 5. Организация занятия | - 5' |
| 6. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 7. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 8. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

4. Расскажите о структуре школьного урока физического воспитания.
5. Почему урок является основной формой учебно-воспитательных работ по физическому воспитанию?
6. Какие задачи ставятся перед современным уроком физического воспитания.

Рассматриваемые вопросы:

9. Требования предъявляемые к современному уроку физического воспитания.
10. Содержание и структура урока физического воспитания.
11. Формы организации деятельности занимающихся во время занятий физического воспитания.

12. Сущность фронтального метода организации деятельности учеников.
13. Характеристика поточного метода организации деятельности учеников.
14. Групповой метод организации деятельности учеников.
15. Посменный метод организации деятельности учеников.
16. Индивидуальный метод организации деятельности учеников.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить из учебника «Теория и методика физической культуры», раздел: школьный урок физического воспитания и законспектировать в тетради.

Контрольные вопросы:

5. Что вы понимаете под организацией деятельности учеников во время занятия физического воспитания?
6. В чем заключается сущность фронтального метода организации деятельности учеников?
7. В чем заключается сущность поточного метода организации деятельности учеников?
8. В чем заключается сущность группового метода организации деятельности учеников?

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Практическое занятие № 3-4

ТЕМА:

Планирование учебной работы.

ЦЕЛЬ:

Формирование умения составлять документацию планирования учебного материала (составление календарного плана на полугодие).

ПЛАН:

1. Организация занятия - 5'
2. Проверка готовности группы к занятию - 10'
3. Разработка основных учебных задач на 1-е полугодие и последовательность их решения в системе частных задач - 20'
4. Подбор основного учебного материала, направленного на решение учебных задач на 1-е полугодие - 20'
5. Распределение учебного материала по конкретным сериям уроков в соответствии со структурой обучения - 20'
6. Подведение итогов. Домашнее задание - 5'

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Назовите документы планирования учебного материала по физической культуре в школе.
2. Какая последовательность в составлении планов, на Ваш взгляд, наиболее рациональна? Ответ обоснуйте.

Ход работы:

1. Проверка готовности группы к занятию.
2. Работа с раздаточным материалом (программы по физической культуре) с целью определения общих учебных задач и подбора основного учебного материала для их решения (на 1-е полугодие). (Студенты получают задание на разработку учебной документации для учащихся с 4 по 8 классы).
3. Распределение учебного материала соответственно поставленным задачам.

Домашнее задание:

Окончательно графически оформить календарный план распределения учебного материала на 1-е полугодие.

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Практическое занятие № 5-6

ТЕМА:

Планирование учебной работы.

ЦЕЛЬ:

Формирование умений составлять документацию планирования учебного материала по школьной программе на полугодие.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Проверка готовности группы к занятию | - 10' |
| 3. Разработка основных учебных задач на II-е полугодие | - 20' |
| 4. Подбор основного учебного материала, направленного на решение учебных задач на II-е полугодие | - 15' |
| 5. Распределение учебного материала по конкретным сериям уроков в соответствии со структурой обучения | - 20' |
| 6. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Ход работы:

1. Работа со школьными программами по физической культуре. Определение основных учебных задач и подбора необходимого учебного материала
2. Распределение учебного материала соответственно поставленным задачам.
3. Разработка поурочного плана.

Домашнее задание:

Окончательно графически оформить календарный план распределения учебного материала на II-е полугодие.

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Практическое занятие № 7

ТЕМА:

Значение физического воспитания в рациональной организации труда.

ЦЕЛЬ:

Теоретически обосновать значение физического воспитания в повышении производительности труда.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. В чем заключается сущность физического воспитания в рациональной организации труда?
2. Формы организации физического воспитания в академических лицеях и колледжах.

Рассматриваемые вопросы:

1. Значение физического воспитания в рациональной организации труда.
2. Задачи физического воспитания в рациональной организации труда.
3. Формы организации физического воспитания в процессе труда.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить из учебника «Теория и методика физической культуры» тему: значение физического воспитания в рациональной организации труда.

Контрольные вопросы:

1. Цели и задачи научной организации труда (НОТ) на производстве;
2. Зависимость производительности труда от рационального использования физических упражнений;
3. Разнообразие форм физической культуры в режиме трудового дня.

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.:

Просвещение , 1990

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.М.,ФиС,2005

3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

Практическое занятие № 8

ТЕМА:

Физическая культура людей старшего и пожилого возраста.

ЦЕЛЬ:

Теоретически обосновать оздоровительное значение физического воспитания в старшем возрасте.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 5. Организация занятия | - 5' |
| 6. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 7. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 8. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

5. Какой период относится к пожилому возрасту?
6. Чем характеризуется старение организма?

Рассматриваемые вопросы:

6. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте.
7. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями.
8. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью в пожилом и старшем возрасте.
9. Средства физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
10. Методические особенности занятий.

Домашнее задание:

Составить комплекс общеразвивающих упражнений для людей пожилого и старшего возраста.

Контрольные вопросы:

4. Какими функциональными изменениями характеризуется старение организма?
5. Чем характеризуются возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате?
6. В чем заключаются основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте?

Основная литература:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Лабораторные занятия – одна из важных форм учебных занятий в высшей школе. Логика проведения лабораторных занятий предполагает большую степень самостоятельности студентов при выполнении заданий, закрепление, расширение и углубление знаний по основным темам курса, развитие навыков и умений работы с учебно-методической и научной литературой и т.п. Содержание предлагаемых лабораторных работ обусловлено программой курса теории и методики физической культуры. В методических рекомендациях представлено пять тем. Все темы в большей или меньшей степени связаны со школьным курсом физического воспитания, успешное освоение учебного материала должно способствовать выработке умений и навыков, необходимых учителю физической культуры.. Кроме того, на лабораторных работах рассматриваются темы, которые не представлены на практических занятиях .

На первом этапе занятия дается установка на выполнение заданий в аудитории, объявляется цель и комментируются задания, распределяются варианты. На втором этапе работы студенты выполняют работу, преподаватель, пользуясь справочной литературой, консультирует студентов по трудным вопросам. В конце занятия подводятся итоги, проходит обсуждение ряда возникших вопросов, студенты получают консультацию по подготовке к следующему занятию, сдают работы. Если студент не успел выполнить лабораторную работу на занятии, он заканчивает ее на консультации и сдает преподавателю до начала работы над следующей темой. Лабораторные работы выполняются в отдельной тетради.

При подготовке к лабораторным занятиям необходимо прежде всего познакомиться с вопросами для обсуждения, проанализировать учебно-научную литературу, затем выполнить лабораторные задания.

Лабораторное занятие № 1

ТЕМА:

Планирование учебной работы.

ЦЕЛЬ:

Формировать умения работать со школьной программой по физической культуре, составление сетки часов в зависимости от различных условий.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Работа со школьной программой по физической культуре | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. На основании каких государственных документах разрабатывается документы планирования физической культуры в школе?
2. Из каких разделов состоит школьная программа по физической культуре?
3. Перечислите документы планирования разрабатываемые учителем физической культуры.

Ход работы:

Работа со школьной программой 1-4 классов. Изучение объяснительной записки. Выписать ее основные положения. Составить сетку часов в зависимости от условий школы и климатической зоны, распределение учебного материала по четвертям. Составление годового плана учебной работы по физической культуре. Разработка поурочного плана. Разработка конспекта урока.

Домашнее задание:

Самостоятельно изучить школьную программу по физической культуре.

Контрольные вопросы:

1. Назовите документы планирования учебного материала по физической культуре в школе.
2. Какая последовательность в составлении планов, на ваш взгляд, наиболее рациональна?
3. Из каких разделов состоит школьная учебная программа по физической культуре?

4. Из каких разделов состоит государственная образовательный стандарт?

Лабораторное занятие № 2

ТЕМА:

Методика педагогических наблюдений в течении урока физической культуры в школе.

ЦЕЛЬ:

Отработка методов ведения педагогического наблюдения и умения графически анализировать результаты проведения урока физической культуры в школе.

ПЛАН:

- | | |
|--|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Проверка готовности группы к занятию | - 10' |
| 3. Педагогические наблюдения урока по физической культуре в школе | - 35' |
| 4. Обсуждение узловых вопросов методики организации, проведения и контроля за решением основных задач наблюдаемого урока | -20' |
| 5. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Педагогическое наблюдение как метод исследования.
2. Виды педагогического наблюдения.
3. Как регистрируются единицы наблюдений (частотные и оценочные)?
4. Методика регистрации единиц наблюдений.

Ход работы:

Ознакомление с формой и критерием оценок для проведения анализа урока. Ознакомление со схемой анализа. Определение параметров наблюдений. Выбор объекта наблюдений.

Домашнее задание:

Письменно составить анализ урока физкультуры (по имеющейся схеме: см. «Материалы по педагогической практике в школе», с. 77).

Контрольные вопросы:

1. Какие параметры деятельности учителя и учащихся могут служить объектом наблюдений?
2. Как оформить анализ урока физической культуры?
а) основные пункты анализа урока;

б) критерии объективности качества анализа урока физической культуры в школе.

Лабораторное занятие № 3

ТЕМА:

Методика педагогических наблюдений в течении урока физической культуры в школе.

ЦЕЛЬ:

Сформировать представления и первичное умение вести хронометрирование урока.

ПЛАН:

- | | |
|--|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Проверка готовности группы к занятию | - 10' |
| 3. Подготовка протокола хронометрирования | - 15' |
| 4. Практическое проведение хронометража урока по физической культуре в школе | -35' |
| 5. Подведение итогов. Домашнее задание | - 15' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Какие виды деятельности хронометрируются на уроке физической культуры?
2. В чем заключается деятельность исследователя при определении хронометража урока?
3. Методика ведения протокола хронометража.

Ход работы:

1. Организация и проверка готовности к работе студентов перед проведением хронометража урока: распределение на бригады, ответы на вопросы, подготовка протоколов, закрепление за объектами наблюдений.
2. Ведение протокола хронометража.
3. Обсуждение практического ведения студентами протокола хронометража и анализ показаний.
4. Сообщение задания на дом.

Домашнее задание:

1. Провести окончательное оформление протокола хронометрирования.
2. Рассчитать общую и моторную плотность урока.
3. Составить график хронометража урока.

4. Дать анализ хронометража урока.

Контрольные вопросы:

1. О каких качественных сторонах деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры позволяет судить проведенный хронометраж?
2. Что такое общая и моторная плотность урока?
3. Как рассчитать общую и моторную плотность урока?

Лабораторное занятие №4

ТЕМА:

Формы внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.

ЦЕЛЬ:

Дать представление о методике проведения и формах организации внеклассных мероприятий в школе.

ПЛАН:

1. Организация занятия - 5'
2. Проверка готовности группы к занятию - 10'
3. Педагогические наблюдения занятия в группе ОФП (или секции) - 15'
4. Обсуждение просмотренного занятия, методики организации и планирования внеклассной работы по физическому воспитанию в школе - 45'
5. Подведение итогов. Домашнее задание - 15'

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Задачи внеклассной работы в школе.
2. Какими документами регламентируется внеклассная работа в школе?
3. Ответственные за организацию и проведение внеклассной работы в школе.

Ход работы:

1. Педагогическое наблюдение занятия с учащимися в группе ОФП (или секции по виду спорта).
2. Обсуждение просмотренного занятия.

Домашнее задание:

Закончить протокол педагогического наблюдения, просмотренного занятия. Записать в тетрадь основные виды документов

планирования внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.

Лабораторное занятие № 5

ТЕМА:

Внешкольная работа по физическому воспитанию.

ЦЕЛЬ:

Закрепить знания студентов по вопросам внешкольного физического воспитания, формировать умения теоретически обосновать формы организации физического воспитания школьников вне школы.

ПЛАН:

- | | |
|---|-------|
| 1. Организация занятия | - 5' |
| 2. Выявление готовности к занятию | - 10' |
| 3. Опрос студентов с обсуждением вопросов | - 55' |
| 4. Подведение итогов. Домашнее задание | - 10' |

Вопросы, выявляющие готовность группы к занятию:

1. Назовите внешкольную форму физического воспитания школьников.
2. Какие основные задачи решаются в процессе внешкольного физического воспитания учащихся.
3. Основные организации внешкольной формы физического воспитания детей

Ход работы:

Ознакомление с содержанием работы по физическому воспитанию в:

- а) детско-юношеских спортивных школах;
- б) колледжах олимпийского резерва.
- в) специализированных в спортивных школах.

Ознакомление с типами ДЮСШ, системой управления, комплектованием и финансированием.

Ознакомление с формами организации физического воспитания детей по месту жительства. Роль союза молодёжи организации внешкольного физического воспитания.

Домашнее задание:

В рабочую тетрадь записать основные формы организации внешкольной работы по физическому воспитанию учащихся и круг основных задач, решаемых при той или иной форме работы.

Материалы для самостоятельной работы

1. Теория и методика физической культуры – как научная дисциплина.
2. Система физического воспитания.
3. Формы и функции физической культуры в обществе.
4. Принципы системы физического воспитания.
5. Основы системы физического воспитания.
6. Задачи системы физического воспитания.
7. Научные исследования в физическом воспитании.
8. Средства физического воспитания.
9. Формы и содержание физических упражнений.
10. Техника физических упражнений.
11. Классификация физических упражнений.
12. Принципы обучения.
13. Методы обучения.
14. Воспитание физических качеств.
15. Сила и методика её воспитания.
16. Быстрота и методика её воспитания.
17. Ловкость и методика её воспитания.
18. Выносливость и методика её воспитания.
19. Гибкость и методика её воспитания.
20. Формирование двигательного навыка.
21. Физическое воспитание дошкольников.
22. Физическое воспитание школьников.
23. Формы организации занятий в образовательных учреждениях.
24. Урок – как основная форма учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию.
25. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
26. Внеклассная работа по физическому воспитанию.
27. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
28. Физическое воспитание в академических лицеях.
29. Физическое воспитание студентов ВУЗов.
30. Физическое воспитание в рациональной организации труда.

ГЛОССАРИЙ

Absolyut kuch	Абсолютная сила	Absolute Strength	bu insonning biror-bir harakatda o'z gavda og'irligidan qat'iy nazar namoyon qiladigan kuchi.
Adaptiv jismoniy madaniyat	Адаптивная физическая культура	Adaptive physical training	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, jismoniy madaniyatning organlarning funktsional holatiga, nogironlarning tayanch-harakat sistemasiga moslashtirilgan hamda ish qobiliyatini, mehnatga va sport yo'nalishidagi faoliyatga tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan turlari.
Aktiv egiluvchanlik	Активная гибкость	Active Flexibility	insonning o'z muskul kuchlanishi hisobiga harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Aqliy tarbiya	Умственное воспитание	Mental education	bolani aqliy rivojlantirish va unda keng dunyoqarashni shakllantirishga qaratilgan muntazam hamda maqsadli pedagogik ta'sir jarayoni
Ahloqiy tarbiya	Нравственное воспитание	Moral education	insonda jamiyatda o'zini tutish odatlari va malakalarini paydo qilish,, ahloqiy qarashlarni maqsadli rivojlantirish, ahloqiy sezgini rivojlantirish jarayonidir. Tarbiyaning umumiy tizisida ahloqiy tarbiya etakchi o'rin tutadi.
Bakalavr, magistr	Бакалавр, магистр	Bachelor Master	oliy ta'limning tegishli bosqichiga muvofiq dasturlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan shaxslarga beriladigan akademik darajalar;
Bakalavriat	Бакалавриат	Bachelor's program	o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi negizida oliy ta'lim yo'nalishlaridan biri bo'yicha fundamental bilimlar beradigan, o'qish muddati to'rt yildan kam bo'lmagan tayanch oliy ta'lim;
Gipoteza	Гипотеза	Hypothesis	tajribada tekshirib ko'rilishini va nazariy asoslanishni, tasdiqlanishni talab qiluvchi ilmiy tahmin
Davolash jismoniy tarbiyasi (harakat reabilitatsiyasi)	Лечебная физическая культура (двигательная реабилитация)	Therapeutic physical culture (motor rehabilitation)	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, jismoniy tarbiyadan organizmning kasallik, jarohatlanish, charchash va boshqa sabablar tufayli izdan chiqqan funktsiyalarini tiklash va davolash vositasi sifatida foydalanishdir.
Darsning motor(harakat) zichligi	Моторная (двигательная) плотность урока	Motor (motor) density of the lesson	bu dars jarayonida o'quvchilarning harakat bajarishga sarflagan vaqti bo'lib, harakatlarni bajarishga ketgan vaqtning umumiy vaqtga nisbati bilan aniqlanadi.
Darsning umumiy zichligi	Общая плотность урока	Total lesson density	bu pedagogik jihatdan ratsional sarflangan vaqtning umumiy vaqtga nisbatidir.

Jismoniy kamolot	Физическое совершенство	Physical perfection	inson organizmining hayot talablariga optimal moslashganlik, har tomonlama jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligining tarixan asoslagan ideali.
Jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy fan sifatida	Теория физической культуры как научная дисциплина	Theory of Physical Culture as a Scientific Discipline	jismoniy madaniyatning mohiyati, undan inson jismoniy kamoloti yo'lida foydalanish qonuniyatlari to'g'risidagi umumlashtirilgan bilimlar sistemasidir
Jismoniy madaniyat nazariyasi o'quv fani sifatida	Теория физической культуры как учебная дисциплина	Theory of Physical Culture as a Discipline	jismoniy tarbiya va sport ixtisosligi bo'yicha professional ta'lim beruvchi asosiy mutaxassislik fani
Jismoniy madaniyat tizimi	Система физической культуры	System of physical culture	O'zbekiston fuqarolarining jismoniy tarbiyasini tashkillashtiradigan, amalga oshiradigan va nazorat qiladigan davlat hamda jamoat tashkilotlari faoliyatining yig'indisidir.
Jismoniy madaniyat	Физическая культура	Physical Culture	shaxs va jamiyat umumiy madaniyatining bir qismi bo'lib, inson jismoniy kamoloti yo'lida yaratiladigan va foydalaniladigan moddiy va ma'naviy yutuqlarning yig'indisidan iborat.
Jismoniy mashq	Физическое упражнение	Exercise	jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga qaratilgan va uning qonuniyatlariga mos ravishda shakllantirilgan hamda foydalaniladigan harakatlardir.
Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi	Классификация физических упражнений	Classification of physical exercises	bu jismoniy mashqlarni ularning xususiyatlariga ko'ra guruhlariga bo'lish.
Jismoniy mashqlar texnikasi	Техника физических упражнений	Technique of physical exercises	jismoniy mashqlarni bajarishning eng ratsional va samarali usuli.
Jismoniy ma'lumot	Физическое образование	Physical Education	jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, insonda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishga, shuningdek jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.
Jismoniy yuklama	Физическая нагрузка	Exercise stress	jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir darajasi bo'lib, tinch holatga nisbatan organizm funktsiyalarining o'zgarishi bilan xarakterlanadi
Jismoniy rivojlanganlik	Физическое развитие	Physical development	nasliy xususiyatlar, tashqi muhit omillari va harakat faolligi darajasida inson organizmi shakl va funktsiyalarining o'zgarishi jarayoni va natijasidir.
Jismoniy tayyorgarlik	Физическая подготовка	Physical training	insonning aniq professional yoki sport faoliyatida zarur bo'ladigan jismoniy qobiliyatlari, harakat ko'nikmalari va malakalarini rivojlantirish jarayoni.
Jismoniy tayyorlanganlik	Физическая подготовленность	Physical fitness	harakat qobiliyatlarini rivojlanganlik va harakat malakalarining erishilgan shakllanganlik darajasi.

Jismoniy tarbiya darsining mazmuni	Содержание урока физического воспитания	Contents of the Physical Education lesson	ta'limiy,tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni hal etish maqsadida nazariy bilimlarni o'zlashtirish va jismoniy mashqlarni bajarishdan iborat faoliyatlar yig'indisi.
Jismoniy tarbiya	Физическое воспитание	Physical education	spetsifik mazmuni harakatlarga o'rgatish,harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, maxsus jismoniy bilimlarni egallash va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ongli ehtiyoj uyg'otishdan iborat tarbiya turi.
Kompetentlik-	Компетентность	Competence	ma'lum bir faoliyatda samarali faoliyat olib borish uchun zarur bo'lgan bilim va tajribalar yig'indisi,kompetentsiyalar jamlanmasidir.
Kompetentsiya	Компетентция	Competence	insonning ma'lum bir faoliyatdagi bilimlari,professional tajribasi, harakat qilish qobiliyati va xulq-atvor ko'nikmalari birligidir.
Kompleks nazorat	Комплексная проверка	Comprehensive verification	sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida trenirovka tsikllarida turli xil ko'rsatkichlarni olish va baholash.
Koordinatsion qobiliyatlar	Координационные способности	Coordination abilities	yangi harakatlarni tez o'zlashtirishga imkon beruvchi harakat qobiliyatlari yig'indisi,shuningdek behosdan paydo bo'ladigan sharoitlarda o'z harakatini tez qayta qurish qobiliyatidir.
Kuch	Сила	Force	insonning tashqi qarshilikni muskul kuchi yordamida engish qobiliyati
Magistratura	Магистратура	Master's Courses	bakalavriat negizida o'qish muddati kamida ikki yil bo'lgan aniq mutaxassislik bo'yicha oliy ta'lim;
Makrotsikl	Макроцикл	Macrocycle	bu sport trenirovkasining sport formasini rivojlanishi, stabillashuvi va vaqtincha yo'qotilishi bilan bog'liq,tugallangan bir qator davrlar,bosqichlar,mezotsikllardan iborat yarim yillik (alohida xollarda 3-4 oylik),bir yillik, ko'p yillik (masalan,to'rt yillik olimpiya tsikli) katta tsiklidir.
Malaka amaliyoti	Квалификационная практика	Qualification practice	o'quv jarayonining nazariy bilimlarni mustahkamlash, amaliy ko'nikma va o'quv hosil qilish, o'quv rejaları va fanlar dasturlarning ma'lum (yakuniy) qismidagi mavzu bo'yicha materiallar to'plash uchun o'tkaziladigan bir qismi;
Malaka talablari	Квалификационные требования	Qualification requirements	uzluksiz ta'lim tegishli bosqichi bitiruvchisining umumiy bilim va kasb tayyorgarligi darajasiga qo'yiladigan talablar;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik	Специальная физическая подготовка	Special physical training	tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydigan harakat qobiliyatlari, organlar va funktsional sistemalarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.
Maxsus chidamlilik	Специальная выносливость	Special Stamina	insonning biror bir ish faoliyatida charchoqqa qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.
Mashg'ulot shakli	Форма занятия	Occupation form	mashg'ulot jarayonini o'tkazish va boshqarish shartlari yig'indisi
Mashg'ulotlarning dars shakli	Урочная форма занятий	The Uprising Form of Occupation	barcha shug'ullanuvchilar uchun majburiy va yagona dastur asosida tashkil qilinishi, sinflardagi va guruhlardagi shug'ullanuvchilar kontingentining o'zgarishligi, dars jadvalining stabilligi, aniq vaqt ramkasining hamda tashkiliy- pedagogik boshqaruvning mavjudligi bilan xarakterlanadi.
Mashg'ulotning darsdan tashqari shakllari	Внеурочные формы занятий	Extracurricular Activities	mashg'ulotlarning nisbatan cheklangan mazmun va soddalashtirilgan strukturasi bilan xarakterlanuvchi, biroq shaxsiy tashabbuskorlik va mustaqillikni talab qiluvchi shaklidir.
Mashq ko'rganlik	Тренированность	Training	organizmning trenirovka yuklamalariga funktsional moslashuvi darajasi bo'lib, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida yuzaga keladi va inson ish qobiliyatini oshiradi.
Mezotsikl	Мезоцикл	Mesocycle	2 haftadan 6 haftagacha davom etuvchi, nisbatan tugallangan bir qator mikrotsikllardan iborat o'rtacha trenirovka tsiklidir.
Metodik priyom	Методический приём	Methodical reception	konkret pedagogik vaziyatda u yoki bu metodni amalga oshirish yoki foydalanish usulidir.
Metodika	Методика	Methodology	pedagogik vazifalarni hal etishga qaratilgan metodlar, metodik priyomlar, vositalar va mashg'ulotni tashkil etish shakllarining aniq bir sistemasidir.
Mehnat tarbiyasi	Трудовое воспитание	Labor Education	o'sib kelayotgan yosh avlodda mehnat qilishga tayyor bo'lishga, insonning mehnat tajribasini o'zlashtirishga, mehnatga ahloqiy munosabat uyg'otishga, shaxsni rivojlantirishga qaratilgan maqsadli jarayon.
Mikrotsikl	Микроцикл	Microcycle	trenirovkaning kichik tsikli bo'lib, odatda bir haftaga yaqin davom etadi va ikki yoki bir nechta trenirovka mashg'ulotidan iboratdir.

Musobaqa	Соревнование	Competition	sportchi faoliyat ko'rsatadigan, qobiliyatlarini ob'ektiv taqqoslaydigan va maksimal namoyon bo'lishini ta'minlaydigan maxsus soha
Musobaqa faoliyati	Соревновательная деятельность	Competitive activity	insonning maxsus harakat faolligi bo'lib, odatda rasmiy musobaqalar sharoitida insonning ruhiy va jismoniy kuchlarini chegara darajasida namoyon bo'lishini talab qiladi hamda yakuniy maqsadi bo'lib, jamiyat uchun ahamiyatli va shaxsiy natijalarni o'rnatish hisoblanadi.
Nazariya	Теория	Theory	fanning biror bir sohasida real borliqdagi predmetlar, hodisalar va jarayonlarning o'zaro bog'liqligi qonuniyatlari to'g'risidagi asosiy g'oyalar.
Nafosat tarbiyasi	Эстетическое воспитание	Aesthetic education	bu tarbiyalanuvchilarda hayotga, mehnatga, ta'lim olishga, tabiatga, san'atga, sportga, o'ziga va jamiyatga nisbatan nafosat munosabatini maqsadli shakllantirish jarayoni.
Nisbiy kuch	Относительная сила	Relative force	biror bir harakatda absolyut kuchning inson gavda vazniga nisbatiga teng.
Oliy ma'lumot darajasi	Степен высшего образования	The degree of higher education	shaxs tomonidan oliy ta'limning muayyan o'quv rejaları va fanlar dasturini mazkur ma'lumot haqida tegishli davlat hujjati berilgan holda, o'zlashtirishi natijasi;
Oliy ma'lumot haqida davlat hujjati (diplom)	Государственный документ о высшем образовании	State document on higher education	akkreditatsiyadan o'tgan oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilariga beriladigan va ularning oliy ta'limning o'quv rejaları va fanlar dasturini bajarganliklarini tasdiqlovchi davlat namunasidagi hujjat. Hujjat uzluksiz ta'limning keyingi bosqichlarida o'qishni davom ettirish yoki olingan akademik darajaga muvofiq ishlash huquqini beradi;
Oliy ta'lim yo'nalishlari va mutaxassisliklari klassifikatori	Направления высшего образования и классификатор специальностей	The direction of higher education and the classifier of specialties	oliy ma'lumotli kadrlar tayyorlash uchun bakalavriat ta'limi yo'nalishlari va magistratura mutaxassisliklarining tizimlashtirilgan ro'yxati;
Oliy ta'lim muassasasi akkreditatsiyasi	Аккредитация высшего учебного заведения	Accreditation of a higher educational institution	oliy ta'lim muassasasi faoliyati darajasining OT DTS mezon va talablariga javob berishining davlat tomonidan e'tirof etilishi.
Oliy ta'lim muassasasi attestatsiyasi	Аттестация высшего учебного заведения	Graduate attestation	oliy ta'lim muassasasida kadrlar tayyorlash mazmuni, darajasi va sifatining OT DTS talablariga muvofiqligini aniqlovchi tadbir;
Oliy ta'lim	Высшее образование	Higher education	uzluksiz ta'limning yuqori malakali mutaxassislar tayyorlovchi mustaqil turi. Oliy ta'lim muassasalarida amalga oshiriladi.

Oliy ta'limning davlat ta'lim standarti	Государственный стандарт высшего образования	State Standard of Higher Education	muayyan ta'lim sohasiga (soha tarkibiga) qo'yiladigan malaka talablari, ta'lim mazmuni, bitiruvchilar umumiy tayyorgarligining zaruriy va etarli darajasini, kadrlar tayyorlash sifatini baholash darajalarini belgilaydigan etalon darajasi;
Operativ nazorat	Оперативный контроль	Operational control	bu sportchining operativ holatini, jumladan navbatdagi urinishga, mashqni bajarishga, kurash tushishga va x.k.larga tayyorligini nazorat qilish.
Passiv egiluvchanlik	Пассивная гибкость	Passive flexibility	harakatni tashqi ta'sir yordamida katta amplitudada bajarish qobiliyati.
Pedagogik nazorat	Педагогический контроль	Pedagogical control	bu rejalashtirilgan jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini qo'llanilayotgan vosita, metod va yuklamalarning samardorligini aniqlash maqsadida tekshirishni ta'minlovchi kompleks tadbirlardir.
Perspektiv(istiqbolli) rejalashtirish	Перспективное планирование	Advanced Planning	bu uzoq muddatga, odatda bir necha yillarga mo'ljallangan rejalashtirishdir.
Portlovchi kuch	Взрывная сила	Explosive force	qisqa vaqt oralig'ida katta kuch namoyon qilish qobiliyati (turgan joydan balandlikka sakrash).
Printsip (tamoyil)	Принцип	Principle	biror bir nazariya, ta'limot, fan, dunyoqarash va x.k.da dastlabki asosiy holat.
Pulsometriya	Пульсометрия	Pulsometry	darsda o'quvchilar organizmiga tushadigan yuklamaning optimalligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv.
Rekreativ jismoniy madaniyat	Рекреативная физическая культура	Recreational physical culture	jismoniy madaniyatning bir qismi. Jismoniy mashqlar yordamida dam olish va tiklanish.
Ruhiy tayyorgarlik	Психологическая подготовка	Psychological training	bu sportchilarda trenirovka faoliyatini samarali amalga oshirish, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va unda ishnchli ishtirok etish uchun zarur bo'ladigan shaxsiy va ruhiy sifatlarini shakllantirish va takomillashtirishga qaratilgan psixologik-pedagogik ta'sir sistemasidir.
Sport	Спорт	Sport	jismoniy madaniyatning bir qismi bo'lib, insonning musobaqalarga va musobaqa faoliyatiga yuqori natijalar ko'rsatish uchun maxsus tayyorgarlik amaliyoti sifatida shakllangan.
Sport trenirovkasi	Спортивная тренировка	Sport Training	ixtisoslashgan sport turida yuqori natijalar ko'rsatishga qaratilgan pedagogik jarayondir.

Sport faoliyati	Спортивная деятельность	Sports activities	insonning sport sohasida maksimal sog'lomlashuvi va takomillashuvini ta'minlashga qaratilgan faoliyatni tartibli tashkillashtirish.
Sport formasi	Спортивная форма	Sports wear	sportchining musobaqa faoliyatiga ruhiy,jismoniy, texnik va taktik jihatdan tayyorgarligining yuksak darajasi.
Sport harakati	Спортивное движение	Sports Movement	ommaviy va yuqori natijalarga qaratilgan sport sohasidagi sport amaliyoti, ijtimoiy oqim.
Sportning funktsiyasi	Функции спорта	Functions of sports	sportning insonga va insonlar munosabatiga ta'sir ko'rsatadigan, shaxs va jamiyat ehtiyojlarini qondiradigan xususiyatlari.
Stajirovka (ishlab chiqarishda, ilmiy-tadqiqot muassasasida, xorijda tajriba orttirish)	Стажировка	Internship	magistratura mutaxassisligi bo'yicha maqsadli kasbiy ta'lim o'quv reja va dasturlarini o'zlashtirish, magistratura talabalarida ilmiy-tadqiqot kompetentsiyalarni shakllantirish maqsadida ta'limni fan va ishlab chiqarish bilan integratsiyasini rivojlantirish yo'li orqali magistratlarni eng yangi ilmiy-texnik rivojlanishdagi yutuqlar hamda iqtisod, fan, texnika, madaniyat va sog'liqni saqlash tarmoqlaridagi zamonaviy texnika va texnologiyalar bazasida ilmiy tadqiqot olib borishi.
Standart texnika	Стандартная техника	Standard equipment	barcha sportchilar uchun bir xil, harakatlarni bajarishning eng ratsional va ilmiy asoslangan asosidir.
Struktura	Структура	Structure	bu tarkibiy qismlarning nisbatan turg'un birlashuvi, ularning bir-biri bilan qonuniy munosabatidir.
Tadqiqot metodi	Методы исследования	Methods of research	ma'lumotlarni yig'ish, qayta ishlash va taxlil qilish usulidir.
Tadqiqot ob'ekti	Объект исследования	Object of study	bu o'rganish uchun tanlangan, muammoli vaziyatga ega va tadqiqotchi uchun manba bo'lib xizmat qiladigan voqea yoki hodisa.
Tayyorlanganlik	Подготовленность	Preparedness	bu jismoniy tayyorgarlikning kompleks natijasidir (jismoniy qobiliyatlarning rivojlanganlik darajasi); texnik tayyorgarlik (harakat malakalarining rivojlanganlik darajasi); taktik tayyorgarlik (taktik fikrlash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi); ruhiy tayyorgarlik (ahloqiy va irodaviy sifatlarining rivojlanganlik darajasi).
Taktik tayyorgarlik	Тактическая подготовка	Tactical Training	maxsus musobaqa faoliyatida bahs olib borishning ratsional shakllarini egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

ta'lim sifatini nazorat qilish	Контроль за качеством образования	Control over the quality of education	o'qitish mazmuni va natijalarining davlat ta'lim standartlari talablariga muvofiqligini tekshirish;
Tezkorlik	Быстрота	Rapidity	insonning harakatlarni qisqa vaqi ichida maksimal tezlikda bajarish qobiliyati.
Атама	Термин	Term	fanda, texnikada, san'atda va x.k.larda qo'llaniladigan tushunchalarni ta'riflovchi so'z va so'z birikmalari.
Texnik tayyorgarlik	Техническая подготовка	Technical training	sportchi tomonidan ixtisoslashgan sport turi xususiyatlariga mos, yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgan harakatlar sistemasini o'zlashtirishning pedagogik jarayoni.
Texnika asosi	Основа техники	The basis of technology	bu harakat vazifasini amalga oshirish uchun nisbatan o'zgarmas va etarli harakatlar yig'indisidir.
Texnika detallari	Детали техники	Details of equipment	harakatning asosini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatlaridir.
Texnikaning bosh zvenosi	Главное звено техники	The main link of technology	harakat vazifasini ma'lum bir usul bilan hal etishda eng zarur va hal qiluvchi qism.
Tizim (sistema)	Система	System	falsafiy ma'noda-jamiyat va tabiat to'g'risidagi bir-biri bilan qonunan bog'liq elementlar, predmetlar, hodisalar va shuningdek bilimlarning ob'ektiv birligidir.
O'qitish sifatini nazorat qilish	Контроль за качеством обучения	Quality control of training	talabaning bilim saviyasini tekshirish va uning o'quv dasturini o'zlashtirish darajasini aniqlash;
O'qitishning me'yoriy muddati	Нормативные сроки обучения	Normative terms of training	ta'lim oluvchilar tomonidan o'quv rejalari va fanlar dasturi o'zlashtirilishi uchun belgilangan muddat;
O'quv yili	Учебный год	Academic year	oliy ta'lim muassasasida bir ta'lim kursini yakunlashga mo'ljallangan o'quv faoliyati davri. O'quv yili ikki kalendar yil bilan belgilanadi, masalan, 2001G'2002 o'quv yili;
O'quv rejasi	Учебный план	Academic plan	oliy ta'limning muayyan bakalavriat ta'lim yo'nalishi yoki magistratura mutaxassisligi bo'yicha o'quv faoliyati turlari, o'quv fanlari va kurslarining tarkibi, ularni o'rganishning izchilligi va soatlardagi hajmini belgilaydigan hujjat;
O'quv semestri	Учебный семестр	Training semester	Oliy ta'lim muassasasida o'quv yilining yarmini tashkil etuvchi o'zaro bog'langan fanlarning ma'lum majmuini o'zlashtirishga mo'ljallangan va ular bo'yicha yakuniy nazorat bilan tugallanadigan qismi;

O'quv fani dasturi	Программа учебных предметов	Program of study subjects	ta'lim mazmuni, uning talabalar tomonidan o'zlashtirilishining eng maqbul usullari, axborot manbalari ko'rsatilgan normativ hujjat;
O'quv fani	Учебный предмет	Academic subject	ta'lim muassasasida o'rganish uchun fan, texnika, san'at, ishlab chiqarish faoliyatining muayyan sohasidan saralab olingan bilimlar, o'quv va ko'nikmalar tizimi;
O'quv fanlari bloki	Блоки учебных дисциплин	Blocks of educational disciplines	o'quv rejalari va fanlar dasturlarining kadrlar tayyorlash jarayonida aniq maqsad va vazifalarga erishish uchun muayyan bilim sohasi yoki faoliyatning o'zlashtirilishini ta'minlaydigan o'quv fanlarini birlashtiruvchi tarkibiy qismi;
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Общая физическая подготовка	general physical preparation	sportchi organizmi sistemalari, funksional imkoniyatlarini va harakat qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga hamda muskul faoliyatida ularning samarali namoyon bo'lishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.
Umumiy taktik tayyorgarlik	Общая тактическая подготовка	General tactical training	tanlangan sport turi bo'yicha musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan bilimlar va taktik malakalarni egallashga qaratilgan pedagogik jarayondir.
Umumiy chidamlilik	Общая выносливость	Total Stamina	inson organizmining past intensivlikda uzoq vaqt davom etadigan, muskul apparatining 3G'2 qismi ishtirok etadigan jismoniy ishda paydo bo'ladigan charchoqqa qarshi turish qobiliyati(masalan, chang'ida yurish, suzish, eshkak eshish).
Xarakat faolligi	Двигательная активность	Physical activity	insonning hayotiy faoliyati jarayonida bajaradigan harakatlari yig'indisidir.
Xronometraj	Хронометраж	Timing	darsning umumiy a motor zichligini aniqlash maqsadida o'tkaziladigan pedagogik kuzatuv.
Xulosalar	Выводы	conclusions	muallif tomonidan tadqiqit davomida olingan yangiliklarning, tadqiqot yakunlarining qisqacha matn tarzida yoritilishi, tasdiqlardir.
Harakat ko'nikmasi	Двигательное умение	Movement skill	harakatlarni bajarishning avtomatlashmagan darajasi bo'lib, bunda harakatni boshqarish ongning to'la ishtiroki asosida amalga oshiriladi.
Harakat qobiliyatlari	Двигательные способности	Motor abilities	insonning biror bir harakat faoliyatining talablariga javob beruvchi va uni bajarish samaradorligini ta'minlovchi morfologik va psixifiziologik xususiyatlari kompleksidir.
Harakat malakasi	Двигательный навык	Motor skill	harakatlarni bajarishning avtomatlashgan darajasidir (harakatni bajarishda go'yoki ong ishtirok etmaydi, aslida har bir harakat ongning funktsiyasidir).

Harakat	Движение	Motion	organizmning motor funktsiyasi bo'lib,gavda va uning zvenolari holatini fazoda o'zgarishidir.
Harakat faoliyati	Двигательная деятельность	Motor activity	konkret harakt vazifalarini hal etishga qaratilgan harakatlar tizimidir.
Chidamlilik	Выносливость	Endurance	insonning biror bir faoliyatda charchoqqa qarshi turish qobiliyatidir.
Egiluvchanlik	гибкость	flexibility	tayanch-harakat apparatining morfologik xususiyati bo'lib,inson gavda zvenolarining harakatchanligini belgilaydi,ya'ni harakatlarni katta amplitudada bajarish qobiliyatidir.
Yakuniy davlat attestatsiyasi	Итоговая государственная аттестация	Final State Attestation	bakalavr yoki magistr darajasiga qo'yiladigan malaka talablariga muvofiq holda, ma'lum talab va tartibotlar vositasida (fanlar bo'yicha davlat attestatsiyasi, bitiruv malakaviy ishi yoki magistrlik dissertatsiyasi himoyasi) bitiruvchi tomonidan oliy ta'lim o'quv reja va dasturlarining bajarilishi sifatini baholash;

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение , 1990
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 2005
3. David C. Watt Sports management and administration © 1998 David C. Watt

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта».-Т,2015
2. Государственный образовательный стандарт для общеобразовательных школ, академических лицеев и колледжей. -Т,2017
3. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта.-Казань.,2013
4. Гелецкий В.М. Теория и методика физической культуры и спорта. – Красноярск.,2008М.: Просвещение, 2009
5. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры.-Ташкент,2007
6. Thomas H. Sawyer, Lawrence W. Judge The Management of fitness, Physikal Activity, Recreation, and Sport © 2012 Sagamore Publishing LLC All ringhts reserved.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
4. www.lex.uz
5. www.bilim.uz
6. www.gov.uz

Содержание

1. Введение.....	3
2. Теоретический раздел. Курс лекции.....	8
3. Семинарские занятия.....	172
4. Практические занятия.....	184
5. Лабораторные занятия.....	192
6. Материалы для самостоятельной работы.....	199
7. Глоссарий.....	200
8. Приложения.....	210