

74.267

F-62

371,024

3

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ВЫСШИХ И СРЕДНИХ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИИ
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР

МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЗАОЧНЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ

В. П. ГОЛУБЕВ

В. К. ХУХЛАЕВ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

258 816

ПРОСВЕЩЕНИЕ

1968

0

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ВЫСШИХ И СРЕДНИХ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР

Московский государственный заочный
педагогический институт

В. П. ГОЛУБЕВ, В. К. ХУХЛАЕВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Учебно-методическое пособие для студентов-заочников
педагогических институтов
факультетов по подготовке учителей начальных классов*

258816

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»
Москва - 1968

371.014

Г-62

Утверждено кафедрой педагогики и методики
начального обучения
Московского государственного заочного
педагогического института

Редактор МГЗПИ
А. В. Черепанина



ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемое учебно-методическое пособие по курсу «Теория и методика физического воспитания» предназначено для студентов-заочников факультетов по подготовке учителей начальных классов. В нем определяется последовательность изучения теоретических вопросов курса, проведения методической и практической подготовки, необходимой учителям для организации учебной работы по физическому воспитанию в объеме программы начальных классов, а также для ведения внеклассной работы по физическому воспитанию; даются рекомендации по самостоятельной работе над курсом.

При подготовке данной работы за основу взято учебное пособие «Теория физического воспитания» под редакцией А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева, использован материал исследований Института возрастной физиологии и физического воспитания АПН РСФСР, а также опыт работы со студентами-заочниками факультета по подготовке учителей начальных классов Московского государственного заочного педагогического института.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

В нашей стране уделяется большое внимание физическому воспитанию детей. В Программе Коммунистической партии, принятой на XXII съезде КПСС, указывается: «Партия считает одной из важнейших задач — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения

с гармоническим развитием физических и духовных сил»¹.

В резолюции XXIII съезда КПСС отмечено: «Школы призваны прививать детям принципы коммунистической морали, улучшать эстетическое и физическое воспитание подрастающего поколения»².

В настоящее время советская школа вооружена постановлениями ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» и «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы», которые определяют пути и средства практической реализации директив XXIII съезда КПСС о народном образовании. В этих постановлениях большое внимание уделяется физическому воспитанию школьников.

Физическое воспитание учащихся младшего школьного возраста является составной частью всей учебно-воспитательной работы и занимает важное место в системе изучаемых дисциплин.

Значительная роль в осуществлении физического воспитания детей принадлежит учителю. Поэтому ему следует глубоко освоить вопросы теории и методики физического воспитания и иметь практические навыки, необходимые для работы по физическому воспитанию учащихся I—IV классов.

Исходя из этого курс «Теория и методика физического воспитания», предусмотренный учебным планом факультета по подготовке учителей начальных классов, направлен на решение следующих задач:

1. Дать студентам понятия о значении и месте физического воспитания в системе коммунистического воспитания; приучить их самостоятельно пользоваться специальной литературой.

2. Научить студентов педагогически правильно пользоваться средствами, методами и организационными формами физического воспитания учащихся начальных классов.

¹ «Программа Коммунистической партии Советского Союза». М., Политиздат, 1964, стр. 96.

² «Материалы XXIII съезда КПСС». М., Политиздат, 1966, стр. 194.

Прохождение этого курса должно быть особенно тесно связано с такими предметами учебного плана факультета, как анатомия, физиология, психология, педагогика, школьная гигиена.

Учебная работа по курсу «Теория и методика физического воспитания» проводится в форме лекций, семинарских и практических занятий. Овладение студентами программным материалом осуществляется также путем самостоятельной работы с учебными пособиями и другой необходимой литературой и путем выполнения практических заданий в межсессионный период.

В лекциях излагается материал, составляющий основу подготовки учителей физической культуры начальных классов, даются указания для более углубленного его изучения, а также освещается материал новейших исследований.

На семинарских занятиях углубляются и детализируются основные вопросы, изложенные в лекциях, проверяются знания студентов. Семинарские занятия активизируют самостоятельную работу заочников, приучают их к изучению основной и дополнительной литературы по физическому воспитанию младших школьников.

На практических занятиях, которые проводятся в виде уроков учебно-методического характера, студенты осваивают организацию и методику физического воспитания в начальной школе, знакомятся с примерными упражнениями для внеклассной работы по физическому воспитанию младших школьников, что является подготовкой к педагогической практике.

Непосредственная педагогическая практика, которая также предусмотрена учебным планом, включает проведение с классом по заданию учителя отдельных упражнений и их комплексов, игр, частей урока и урока в целом и т. д.

В зачетные требования входят: выступление с докладами на семинарских занятиях, выполнение практических заданий по составлению комплексов упражнений, планов-конспектов уроков, внеклассных занятий и другой документации по планированию учебной и спортивной работы.

РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская система физического воспитания

По данной теме студентам необходимо усвоить следующие основные вопросы: предмет теории физического воспитания; руководящая роль Коммунистической партии в развитии физической культуры и спорта в СССР, важнейшие решения партии и правительства по вопросам физической культуры; цель и задачи физического воспитания в СССР; принципы физического воспитания в СССР; основные черты советской системы физического воспитания: коммунистическая идейность, народность, научность; основные понятия теории физической культуры: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».

Начиная изучение курса, заочникам необходимо усвоить, что советская теория физического воспитания является педагогической наукой. Она изучает общие закономерности управления процессами физического совершенствования человека и в соответствии с этими закономерностями определяет задачи, принципы, средства, методы и формы физического воспитания советских людей.

При изучении этой темы важно понять и уметь показать на конкретных примерах, как Коммунистическая партия Советского Союза через государственные и общественные организации, в том числе через школу, направляет развитие физической культуры и спорта в стране, какую заботу она проявляет о физическом воспитании школьников.

Студентам-заочникам нужно знать постановления партии и правительства о физической культуре. Они кратко изложены в учебном пособии «Теория физического воспитания»¹ под общей редакцией И. М. Коряковского (гл. II, § 2).

С постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической

культуры и спорта» можно познакомиться в газете «Правда» от 25 августа 1966 г.

Содержание постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы» изложено в газете «Правда» от 19 ноября 1966 г.

Коммунистическая партия и Советское правительство в своих постановлениях определили физическую культуру как одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, укрепления их здоровья и подготовки советского народа к труду и защите Родины. Из этого определения вытекает цель физического воспитания: подготовка физически совершенных, активных строителей коммунизма и защитников Родины.

Физическое воспитание направлено на решение ряда практических задач:

1. Укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма, обеспечение творческого долголетия, формирование прикладных двигательных и спортивных умений и навыков, усвоение специальных знаний.

2. Воспитание моральных, волевых качеств и эстетических вкусов советских людей в духе принципов морального кодекса строителя коммунизма.

Обучение и воспитание в процессе занятий физической культурой строится в соответствии с общими принципами физического воспитания (связь с трудовой и военной практикой, всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность физического воспитания). Содержание этих принципов подробно раскрыто в учебном пособии «Теория физического воспитания» под редакцией А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева (гл. IV).

Советская система физического воспитания представляет собой единство идеологических, научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан СССР.

Идеологическую основу советской системы физического воспитания составляет марксизм-ленинизм. Физическое воспитание детей в нашей стране осуществляется в соответствии с учением Маркса, Энгельса, Ленина о необходимости всестороннего развития физических и духовных сил человека, об единстве умственного, физичес-

¹ Здесь и в дальнейшем названные источники см. в списке рекомендуемой литературы в конце пособия.

кого, нравственного, эстетического воспитания и политехнического образования.

Идеологические основы советской системы физического воспитания находят свое отражение и развитие в решениях Коммунистической партии Советского Союза.

Советская система физического воспитания в нашей стране всенародна. Отличительной особенностью ее является не только доступность для всего народа, но и обязательность охвата наибольшего количества людей. Физическая культура и спорт у нас стали действительно массовыми.

Физическое воспитание детей в СССР строится на широкой научной основе, которую составляют данные общественных и естественных наук.

Физическое воспитание осуществляется в двух организационных формах: государственной и общественно-самодеятельной. К государственным организациям и учреждениям, в которых проводится физическое воспитание школьников, относятся школы и школы-интернаты, где физическое воспитание является обязательным для всех учащихся. К общественно-самодеятельным физкультурным организациям относятся добровольные спортивные общества, детско-юношеские спортивные школы и т. д.

Единство государственных и общественных организаций, осуществляющих физическое воспитание детей, — специфическая черта социалистической системы физического воспитания.

Всякая наука имеет свои понятия и термины, которые отражают существенные признаки предмета этой науки. Такими основными понятиями в области теории физического воспитания являются: *физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство*.

Физическая культура — это совокупность достижений общества в области теории и практики физического воспитания и других средств, направленных на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей людей. Понятие «физическая культура» включает массовость спорта и уровень спортивного мастерства молодежи, развитие специальных научных знаний, организаций физического воспитания, оздоровление условий труда и быта народа. Физическая культура — составная

часть всей культуры общества. Она исторически обусловлена и меняется с каждым новым периодом развития общества.

Физическое воспитание — организованный педагогический процесс, непосредственно направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование и развитие жизненно важных двигательных навыков и умений человека.

Физическое развитие — процесс становления и изменения форм и биологических функций организма человека под влиянием условий жизни, в частности воспитания.

Физическое совершенство — исторически обусловленный уровень физического развития человека, отражающий оптимальную степень его приспособленности (физической подготовленности) к условиям производства, военного дела, быта, обеспечивающий нормальное отправление жизненно важных функций организма в течение жизни.

Вопросы для самопроверки

1. Определите предмет теории физического воспитания.
2. Покажите роль КПСС в физическом воспитании советского народа.
3. Раскройте цель и задачи физического воспитания детей в СССР.
4. Объясните сущность связи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и техническим обучением.
5. Раскройте основные черты советской системы физического воспитания.
6. Покажите, какие принципы советской системы физического воспитания лежат в основе практической работы по физической культуре в начальной школе.
7. Объясните значение терминов: *физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство*.
8. Раскройте перспективы дальнейшего улучшения физического воспитания детей в связи с решениями XXIII съезда КПСС и постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта».

Физические упражнения — основное средство физического воспитания

При изучении этой темы следует рассмотреть следующие вопросы: историческая обусловленность возникновения и развития физического воспитания; общая характеристика физических упражнений, классификация физических упражнений, подвижные игры; элементы техники физических упражнений: положение тела, направление, амплитуда, скорость, темп, ритм, взаимодействие сил.

Студент должен усвоить, что физическое воспитание возникло с появлением человеческого общества и всегда являлось частью общего воспитания, служило задачам подготовки подрастающего поколения к трудовой деятельности. На ранней ступени развития человеческого общества воспитание осуществлялось непосредственно в самом труде (охоте, рыбной ловле и т. д.). В процессе труда шло развитие человека, совершенствовались двигательные навыки и физические качества. Физическая сила, выносливость, ловкость, навыки в беге, лазании, метании, плавании, стрельбе из лука играли решающую роль в борьбе человека с природой, в добывании средств для жизни.

С развитием общественного устройства, ростом производительных сил общества, в частности с момента перехода к земледелию и скотоводству, труд настолько усложнился, что появилась необходимость готовиться к трудовым действиям. На основе трудовых движений возникают танцы, игры, физические упражнения.

В первобытном обществе воспитание, в том числе и физическое, было равным для всех. С момента расчленения общества на классы воспитание вообще и физическое в частности становится классовым. Руководство воспитанием берет в свои руки государство.

В капиталистическом обществе физическое воспитание используется в интересах буржуазии. Создание массовых армий, повышение их боеспособности, рост промышленности и техники обусловили потребность в повышении физического развития людей. Все это вызвало необходимость физической подготовки широких слоев населения. Начиная со второй половины XIX в. получают распространение многие виды спорта. Однако, способствуя развитию спорта, буржуазия преследует свои

классовые цели: подготовку солдат для захватнических войн, отвлечение молодежи от революционной борьбы, обеспечение рабочим такого физического развития, которое давало бы возможность увеличить их эксплуатацию. Кроме того, спорт в странах капитализма — бизнес, спортивные зрелища — выгодное мероприятие для «выколачивания» денег у населения.

В социалистическом обществе созданы необходимые условия для всестороннего физического развития всех его членов. На примере СССР видно, что физическое воспитание — одна из первостепенных забот государства. Физическое воспитание поставлено на службу народу, направлено на подготовку всесторонне развитых людей, активных строителей коммунизма, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

К средствам физического воспитания относятся *физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические условия быта и труда*. Основным средством являются физические упражнения.

Физические упражнения представляют собой двигательные действия, осуществляемые в соответствии с закономерностями физического воспитания и направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Они специально подбираются и методически организуются.

Многообразие физических упражнений обуславливает необходимость их классификации. Существует много систем классификации физических упражнений.

В практической работе по физическому воспитанию часто пользуются классификацией, составленной по признаку преимущественного развития тех или иных физических качеств (например, упражнения на быстроту, силу, выносливость). Эту классификацию обычно дополняют классификацией по анатомическому признаку (упражнения для рук, ног и др.).

В спорте физические упражнения классифицируют по их значению для спортивной специализации — общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные (основные).

Классификация может быть составлена по признаку форм физических упражнений — циклические, ациклические и смешанные. Есть и другие классификации физиче-

ских упражнений, необходимые для решения научных и практических задач.

В практике школы все физические упражнения принято группировать по исторически сложившимся классам: *гимнастика, игра, спорт, туризм*. Содержание и особенности этих видов упражнений подробно изложены в учебном пособии «Теория физического воспитания» под редакцией А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева (гл. VI).

В связи с тем что *подвижные игры* занимают ведущее место в системе физического воспитания учащихся I—IV классов и представляют одно из основных средств физического воспитания детей, рассмотрим этот вид спорта более подробно.

Общественно-исторической основой возникновения и развития игры является труд. Трудовые процессы, общественные отношения, явления природы, жизнь птиц и животных составляют основу сюжета игр.

Большое внимание игре как средству воспитания придавали К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, Е. А. Покровский, В. В. Гориневский, В. Е. Игнатьев, А. П. Гайдар и другие педагоги и общественные деятели разных времен.

«Ребенок, — указывал Горький, — до десятилетнего возраста требует забав... Он хочет играть, он играет всем и познает окружающий его мир прежде всего и легче всего в игре, игрой»¹.

Всякая игра дает ребенку тот или иной познавательный материал, сталкивает его с различными сторонами жизни. Основоположник науки о физическом воспитании в России П. Ф. Лесгафт писал: «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни. Игры составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия»².

Подвижная игра — игра коллективная, она требует от ребенка умения общаться с другими детьми, форми-

¹ А. М. Горький. О молодежи и детях. М., «Молодая гвардия», 1938, стр. 72.

² П. Ф. Лесгафт. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, ч. II, изд. 2. Пб., 1909, стр. 133.

рует его тем самым как члена конкретного детского коллектива и как члена общества, развивает чувство дружбы и товарищества, чести коллектива и т. д.

Подвижная игра является той деятельностью, в которой в отличие от других видов физических упражнений, представляются широкие возможности для всестороннего и гармоничного развития организма учащихся. Ходьба и бег, прыжки, метание, лазание, перелезание составляют основное деятельное содержание подвижных игр.

Игровая деятельность ценна и тем, что наряду с активностью и инициативой требуется сдержанность и подчинение правилам.

Студенту необходимо не только уметь правильно провести игру, но и сделать ее анализ. В анализе следует отразить существенные вопросы:

1. Классификация игры (некомандная, переходная к командным, командная; переходная к спортивным, спортивная).

2. Сюжет игры.

3. Сложность правил игры и действий играющих.

4. Взаимоотношения играющих.

5. Характеристика двигательных действий играющих.

6. Характеристика других действий играющих (речитатив, произношение слов, подача команд).

7. Умение совмещать движения с произношением слов.

8. Двигательные навыки, развиваемые в игре.

9. Влияние игры на развитие физических качеств.

10. Влияние игры на развитие моральных, волевых и психических качеств.

11. Физическая и эмоциональная нагрузка в игре.

12. Место игры в уроке.

13. Возможность использования анализируемой игры в самостоятельной игровой деятельности детей.

При изучении элементов техники физических упражнений и ритмической характеристики движений наибольшую трудность, как правило, вызывает понятие о *ритме*. Под ритмом понимают закономерное чередование движений или их частей, фаз, строго определенных по длительности и характеру усилий. Ритмичным может быть упражнение как циклического, так и ациклического типа. Правильно выполненное упражнение, например бег или прыжки в длину с разбега, будет всегда ритмичным.

Ритмические действия более эффективны с точки зрения использования физических сил школьников, поэтому овладение ритмом упражнения является центральной задачей в обучении двигательным действиям.

Вопросы по данной теме хорошо изложены в учебном пособии «Теория физического воспитания» под редакцией А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева (гл. V).

Вопросы для самопроверки

1. Назовите средства физического воспитания детей.
2. Покажите историческую обусловленность возникновения и развития физических упражнений.
3. Дайте характеристику физических упражнений как основного средства физического воспитания младших школьников.
4. Расскажите, как классифицируются физические упражнения.
5. Раскройте основные понятия техники физических упражнений.
6. Охарактеризуйте игры, гимнастику, спорт и туризм и определите их удельный вес в начальных классах.
7. Раскройте значение подвижных игр как средства воспитания младших школьников.
8. Объясните, какова роль учителя физической культуры в выборе средств физического воспитания.

РАЗДЕЛ II. ОРГАНИЗАЦИЯ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Общая характеристика физического воспитания учащихся начальных классов в связи с их возрастным развитием

При изучении данной темы необходимо обратить внимание на следующие вопросы: двигательная деятельность как необходимое условие правильного роста и развития детского организма; физическое воспитание в связи с особенностями костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем детей младшего школьного возраста; физическое воспитание как средст-

во всестороннего развития организма ребенка, укрепления здоровья, закаливания, воспитания правильной осанки, привития навыков личной и общественной гигиены, формирования двигательных умений и навыков и т. д.; методика воспитания двигательных качеств у младших школьников.

Физические упражнения, являясь необходимым условием нормального физического развития детей, должны применяться с учетом возможностей растущего организма, особенностей его костно-мышечной, сердечно-сосудистой, двигательной, нервной систем.

Медико-биологические основы физического воспитания детей подробно изложены в книгах: «Физическое воспитание детей школьного возраста» (авторы — А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов) и «Физическое воспитание школьника» (автор — Е. И. Янкелевич). Мы остановимся здесь на других вопросах темы.

Огромное влияние на рост и развитие организма оказывает среда, в которой ребенок живет и учится. Физические упражнения, режим, личная и общественная гигиена являются факторами окружающей среды. Школьники I—IV классов еще очень подвержены влиянию неблагоприятных условий среды: недостаток движений, плохие гигиенические условия тормозят развитие детского организма. В связи с этим первоочередной задачей физического воспитания является охрана и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, закаливание, всестороннее гармоническое физическое развитие. Вместе с тем следует воспитывать у учащихся навыки правильной осанки, личной и общественной гигиены (соблюдение режима, поддержание чистоты тела, рук, одежды, обуви, учебных пособий, мест занятий, помещений и т. д.).

Не менее важной задачей является формирование у учащихся жизненно важных умений и двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, передвижение на лыжах, преодоление различных препятствий) и способности применения их в усложненных искусственных и естественных условиях (в труде, быту, играх, гимнастике, спорте, туризме). Вполне естественно, что дети, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют более высокие показатели физического развития и физической подготовленности.

Необходимо, чтобы учащиеся усвоили определенный минимум знаний (в объеме программы) о влиянии на физическое развитие занятий различными физическими упражнениями, закаливании организма, соблюдении гигиенических правил, способах выполнения упражнений, правилах подвижных игр, методике обучения физическим упражнениям и методике развития физических качеств.

Необходимые гигиенические сведения сообщаются также на уроках русского языка в III классе по теме «Забота о здоровье» и на уроках природоведения в IV классе по теме «Тело человека и уход за ним».

Кроме того, надо воспитывать у учащихся привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, умение самостоятельно использовать их в повседневной жизни, прививать элементарные инструктурско-методические навыки (умение обучать физическим упражнениям, организовывать и проводить их со своими сверстниками и детьми более младшего возраста, обеспечивать страховку), воспитывать интерес, любовь к спорту.

В процессе физического воспитания необходимо формировать морально-волевые черты характера, способность и любовь к труду, эстетические вкусы и другие психические качества личности.

При выполнении физических упражнений создаются наиболее благоприятные условия для проявления и воспитания воли и характера (смелости, решительности, настойчивости и др.), а также моральных качеств (честности, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы и товарищества, дисциплинированности, ответственного отношения к выполнению обязанностей, бережного обращения с физкультурными пособиями и др.).

В процессе физического воспитания развиваются эстетические вкусы (понятие о красоте строения тела, движений, одежды, обуви, физкультурных пособий, окружающей обстановки, красоте поведения учащихся, их поступков), закрепляются знания об окружающей действительности и т. д.

Особое внимание при изучении этой темы необходимо обратить на воспитание физических (двигательных) качеств. Повышение работоспособности человека в труде и отдельных видах спорта возможно при условии овла-

дения не только трудовыми и спортивными навыками, но и определенным уровнем воспитания физических качеств.

Физическими качествами принято называть качественные проявления двигательной деятельности (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость). Физические качества воспитываются в процессе формирования двигательных навыков.

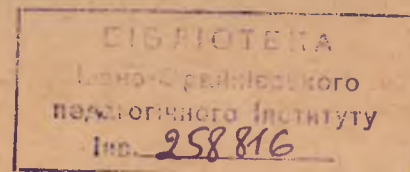
С физиологической точки зрения физические качества определяются функциональными возможностями органов и систем человека, и в первую очередь центральной нервной системы. Однако они позволяют человеку осуществлять разнообразные виды двигательной деятельности лишь при условии соответствующего воспитания. Без воспитания, например, силы определенных групп мышц человек не мог бы ходить, бегать, совершать прыжки и другие движения.

Практически ни одно физическое качество не существует в «чистом виде». Любая деятельность, любое физическое упражнение (прыжки, метание) требует одновременного проявления всех физических качеств (силы, ловкости, быстроты и др.). Но сочетание физических качеств и формы их проявления в каждом случае различно. Одни виды деятельности требуют по преимуществу быстроты (например, бег на короткие дистанции); другие — силы (упражнения с отягощениями); третьи — выносливости (бег на длинные дистанции); четвертые — ловкости, гибкости (фигурное катание). Знание характеристики каждого вида физических упражнений позволит воспитывать те физические качества, которые необходимы школьнику.

Проявление физических качеств связано с возрастными особенностями. У детей младшего возраста имеются предпосылки для воспитания ловкости, быстроты, гибкости; в старшем школьном возрасте — силы, выносливости.

Разберем характеристику основных физических качеств и методику их воспитания.

Ловкость — способность осваивать координационно-сложные двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Для воспитания ловкости необходимо обеспечить постоянное обогащение занимаю-



щихся новыми и разнообразными двигательными навыками и умениями. Воспитание ловкости заключается, в первую очередь, в формировании способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность. В этом случае ценными являются упражнения, выполняемые в разнообразной, неожиданно меняющейся обстановке (например, подвижные игры). В подвижных играх происходит непрерывное и внезапное изменение ситуации, условий. Играющим приходится переключаться от одних действий к другим, заранее не обусловленным, в кратчайшее время решать сложные двигательные задачи.

Наиболее благоприятным возрастом для воспитания ловкости является возраст младшего школьника, когда организм более пластичен, чем в последующие периоды развития.

Быстрота характеризуется способностью человека совершать те или иные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Для воспитания быстроты пригодны так называемые «скоростные» физические упражнения. Они включают движения, выполненные с предельной для данного уровня занимающихся скоростью. К таким упражнениям относятся бег, катание на велосипеде, прыжки и др.

Для развития быстроты двигательных реакций используются физические упражнения, предполагающие мгновенное реагирование на изменение ситуации. Это свойство характерно для подвижных игр.

Быстрота достигает максимума развития раньше, чем сила и выносливость. Наиболее благоприятные возможности для ее развития имеются у учащихся начальных классов. Высокая пластичность и большая подвижность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условнорефлекторных отношений являются базой для развития у них быстроты.

Гибкость определяется наибольшей величиной размаха (амплитуды) движений звеньев человеческого тела в определенном направлении. Задача воспитания гибкости заключается в увеличении амплитуды движений, которая позволила бы наиболее полно и экономно проявлять силу, быстроту, выносливость и овладевать наиболее совершенными формами двигательных навыков.

Средствами для развития гибкости являются упраж-

нения на растягивание, т. е. общеразвивающие упражнения для отдельных групп мышц (ног, рук, туловища).

Именно в младшем возрасте целесообразно развивать гибкость, так как в этот период опорно-двигательный аппарат обладает большой эластичностью и гибкостью. Однако упражнения на растягивание надо применять с большой осторожностью, поскольку в силу той же анатомо-физиологической особенности эти упражнения могут привести к необратимым деформациям.

Сила характеризуется степенью напряжения, которую могут развивать мышцы при сокращении. Увеличение силы может быть достигнуто за счет увеличения перемещаемой массы и за счет ускорения в движении (метание, прыжки). Упражнения собственно силовые обеспечивают прирост силы благодаря увеличению перемещаемой массы, тем самым увеличивают способность к максимальному напряжению работающих мышц. Скоростно-силовые упражнения обеспечивают рост силы за счет увеличения скорости сокращения работающих мышц.

Не все упражнения полезны для развития силы у учащихся младшего школьного возраста; не рекомендуется, например, использовать статические, собственно-силовые. Статические усилия задерживают дыхание детей, создают неблагоприятные условия для работы сердца, нервной системы. Собственно-силовые упражнения требуют преодоления большого веса, внешнего отягощения и сопротивления и отличаются высокой степенью напряжения мышц при относительно небольшой скорости их сокращения.

Для младших школьников рекомендуются динамические скоростно-силовые упражнения: различные виды прыжков, метаний, которые включены в программу для учащихся I—IV классов.

Выносливость — способность человека совершать работу заданного характера в течение длительного времени. Различают выносливость к динамической деятельности и статическим усилиям, а также общую и специальную выносливость. У детей целесообразно развивать общую выносливость к динамической деятельности, используя разнообразные физические упражнения (ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание).

Более подробно с теорией воспитания физических качеств можно ознакомиться в книге В. М. Зациорского «Физические качества спортсмена».

Вопросы для самопроверки

1. Расскажите об особенностях костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем детей младшего школьного возраста.

2. Какие показатели развития у детей физических качеств — ловкости, быстроты, силы и выносливости — вы знаете?

3. Какие методы воспитания двигательных качеств вы знаете?

Анализ школьной программы по физической культуре для начальных классов

Студенту необходимо усвоить следующие основные вопросы: учебная программа — основной документ для работы по физическому воспитанию в школе, значение программы для правильной постановки учебной работы по физической культуре, связь и преемственность программы начальных классов с программами детского сада и последующих классов средней школы.

Программа по физической культуре является государственным документом, определяющим требования в области физического воспитания, которые должны быть реализованы в процессе уроков физической культуры. В программе изложен объем знаний, умений и навыков, которые должны приобрести учащиеся за период обучения в школе. Она утверждается Министерством просвещения РСФСР и является обязательным документом для всех школ. Действующая программа разработана на основе последних научных данных в области теории и обобщения передового практического опыта учителей по физической культуре. В программе предусматриваются разные варианты прохождения учебного материала в зависимости от климатических условий и места расположения школы (город, деревня). В ней соблюдена преемственность по физическому воспитанию детей дошкольного возраста и школы.

В объяснительной записке определяются основные задачи физического воспитания учащихся начальных

классов, даются указания о планировании учебного материала и др.

Содержание программы составляют виды физических упражнений, посредством которых можно разносторонне воздействовать на физическое развитие школьников, научить их основным, жизненно важным двигательным навыкам и развивать физические способности в целях физического совершенствования школьников.

При анализе программы физической культуры необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

1. Соответствие содержания программы общей цели и задачам коммунистического воспитания подрастающего поколения.

2. Связь программы с задачами политехнического обучения школьников.

3. Преемственность содержания программы начальной школы с программами физического воспитания детского сада и средней школы.

4. Систематичность и последовательность содержания программы по годам обучения.

5. Взаимосвязь с другими предметами.

6. Связь теории с практикой.

7. Соответствие материала программы уровню подготовки и развития учащихся.

8. Связь программы с внеклассной работой по физической культуре.

9. Качественные и количественные показатели оценки успеваемости учащихся.

10. Учет состояния физического развития и состояния здоровья школьников.

Вопросы для самопроверки

1. Почему необходимы государственные программы физической культуры в школе? Раскройте их значение.

2. Каковы отличительные особенности действующей программы физической культуры?

3. На основе каких принципов и правил отбирается учебный материал в программу?

4. Расскажите о построении программ по годам обучения.

5. В чем выражается прикладной характер содержания программы?

Принципы и методы обучения на занятиях физической культурой

При изучении этой темы следует рассмотреть следующие вопросы: дидактические принципы в теории и практике физического воспитания, методы обучения физическим упражнениям.

Дидактические принципы — это руководящие положения, определяющие ход преподавания и учения в соответствии с целями коммунистического воспитания и образования и закономерностями процесса усвоения знаний, овладения умениями и навыками учащимися¹. К ним относятся научность, систематичность и наглядность обучения, связь теории с практикой, сознательность и активность учащихся в процессе учебной работы, прочность усвоения знаний, доступность материала и методики его преподавания и индивидуальный подход к учащимся в условиях коллективной учебной работы с классом.

Принцип научности обучения означает, что учащимся предлагаются точно установленные в современной науке положения.

Научность обучения требует, чтобы школьники овладевали подлинно научными знаниями, познавали существенные признаки и свойства предметов и явлений, связи и отношения между ними, постигали их внутренние закономерности.

Принцип научности побуждает учителя физической культуры знакомить учащихся с методами науки в тесной связи с изучением ее содержания.

Принцип доступности обучения предполагает обязательное соответствие содержания и методов преподавания возрастным, половым особенностям учащихся и их подготовленности, в силу чего последние при определенном напряжении сил овладевают знаниями, умениями и навыками. Данный принцип требует такого обучения, при котором объем и трудность разучиваемого материала соответствуют развитию и силам занимающихся.

Для осуществления принципа доступности необходимо правильное планирование учебного материала, чтобы

занимающиеся шли от одного доступного задания к другому. При этом нужно помнить, что посильное затруднение является фактором, стимулирующим настойчивость и интерес к занятиям. Давать слишком легкие или слишком трудные упражнения одинаково недопустимо.

Доступность упражнений зависит от применяемых методов обучения. Хорошо продуманные методы делают трудные упражнения доступными занимающимся.

Принцип доступности конкретизируется рядом педагогических правил. Важнейшие из них: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от близкого к далекому. Применять эти правила следует обдуманно, в зависимости от конкретных задач обучения и изучаемого материала.

Принцип систематичности обучения обязывает вести преподавание основ наук в строгом логическом порядке, последовательно руководить учебным трудом школьников и добиваться усвоения ими системы знаний, умений и навыков. На основе принципа систематичности обучения разрабатываются учебные программы по физической культуре. Систематичность знаний учащихся обеспечивается тем, что переход к новому материалу осуществляется лишь после основательного усвоения старого.

Принцип систематического обучения имеет особое значение для занятий физическими упражнениями. Несоблюдение этого принципа затрудняет доступность упражнений детям, обуславливает плохую успеваемость и может привести к травматизму.

Принцип связи теории с практикой при ведущей роли теории выражает необходимость подводить учащихся к пониманию значения теории в жизни, в практике, а также научить их умело применять усваиваемые знания для решения задач практического характера.

На уроках физической культуры учителя начальной школы должны особое внимание обращать на теоретическую подготовку учащихся (в соответствии с их возрастными возможностями) и на использование знаний на практике.

Принцип сознательности и активности учащихся состоит в том, чтобы обучаемые понимали задачи и цели физического воспитания, сознательно усваивали учебный материал. Такая работа более продуктивна, к тому же сознательно усвоенное легче может быть применимо в

¹М. А. Данилов и Б. П. Есипов. Дидактика. М., Изд-во АПН РСФСР, 1957.

новых изменившихся условиях. Более ценным становится и сам процесс усвоения, способствующий развитию целого ряда важных волевых качеств. Сознательное отношение к делу приводит к активности в действиях.

Принцип сознательности требует умения оценивать свои успехи и анализировать неудачи.

При осуществлении принципа сознательности и активности необходимо считаться с возрастом и общим развитием занимающихся, иначе он будет формальным и декларативным.

Принцип наглядности включает в себе требование такого обучения, при котором представления и понятия образуются у учащихся на основе живого восприятия ими изучаемых предметов и явлений объективного мира или их изображений (в том числе словесных).

Принцип наглядности имеет особенно большое значение в физических упражнениях. В этой области он реализуется следующими способами: *показом* упражнений, *образным* и *доходчивым объяснением* их выполнения и *применением учебных наглядных пособий*.

Показ — наилучший способ инструктирования обучающихся. Показ — это непосредственная наглядность, а она особенно важна в физических упражнениях.

Наглядность не ограничивается непосредственным показом упражнений, но заключается также и в образности представлений, которую преподаватель вызывает у детей *объяснением*. Показ, как правило, дополняется объяснением. Учитель объясняет, что в упражнении является более существенным и на что надо обратить особое внимание, чтобы правильно его выполнить. При этом следует пользоваться *наглядными учебными пособиями* (рисунками, схемами, кинограммами и т. п.), так как они в значительной степени облегчают обучение.

Наглядность обучения при сознательном отношении к показываемому образцу работы — наилучший способ обучения физическим упражнениям.

Принцип прочности усвоения знаний заключается в такой постановке обучения, при которой основной материал всех учебных предметов основательно изучается и школьники всегда в состоянии воспроизвести его в памяти и воспользоваться им как в учебных, так и в практических целях. Наглядно воспринятые и сознательно усвоенные знания и физические упражнения следует си-

стематически закреплять и превращать в устойчивые знания и навыки.

Дидактический принцип прочности конкретизируется рядом педагогических правил. Важнейшие из них: основательно изучать элементы предмета и не идти вперед до тех пор, пока эти элементы не будут хорошо усвоены занимающимися; не разучивать множества упражнений одновременно, так как это распыляет интересы и физические силы; между занятиями делать интервалы такой длительности, чтобы возможно было суммировать эффект всей работы; занятия планировать таким образом, чтобы последующий учебный материал основывался на предшествующем, а предшествующий закреплялся последующим.

Принцип индивидуального подхода к учащимся в условиях коллективной учебной работы с классом означает необходимость воспитывать класс как коллектив, создавать условия для объективной работы всех учащихся и в то же время индивидуально подходить к каждому школьнику с целью успешного его обучения и содействия развитию у него положительных задатков.

Индивидуальный подход является важнейшим условием успешного обучения школьников на уроках физической культуры.

В процессе обучения все эти принципы применяются в тесном взаимодействии друг с другом. Эффективность формирования двигательных навыков на уроках физической культуры во многом зависит от методов обучения, которые объединяются в три группы: *наглядные, словесные, практические*.

К наглядным методам относятся не только методы, обеспечивающие зрительную наглядность, но и те, которые помогают создавать образы с помощью других анализаторов. Они условно делятся на методы непосредственной и опосредованной наглядности. К первым относятся непосредственный показ движений, направленное прочувствование движений; ко вторым — демонстрация плакатов, рисунков, кино- и фотоматериалов, движения на макетах, звуковая сигнализация, разметка и др.

К словесным методам относятся: описание, объяснение, указание, рассказ, беседа, команда, распоряжение.

Практические методы делятся на три группы: метод упражнения, игровой и метод соревнования.

Наибольшим разнообразием вариантов отличается метод упражнения. Эти варианты зависят от характера упражнений (стандартный или переменный) и от способа выполнения работы (непрерывно или с интервалами для отдыха).

Вопросы для самопроверки

1. Как реализуются дидактические принципы на уроках физической культуры в I—IV классах?
2. На какие подгруппы делятся методы наглядного обучения и какие особенности их применения с младшими школьниками?
3. Какова роль словесных методов на уроках физической культуры в начальной школе?
4. Какие из практических методов обучения больше всего применяются в работе с детьми I—IV классов?

Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе

При изучении данной темы студент должен обратить особое внимание на следующие вопросы: особенности урочной формы обучения, задачи уроков физической культуры, типовая схема урока, подготовка учителя к уроку, организация класса для занятий, основные приемы ведения урока (фронтальный, поточный, групповой), индивидуальный подход к учащимся на уроке, дозировка нагрузки в уроке, анализ урока, хронометраж, особенности урока в малокомплектной школе.

Для классно-урочной формы ведения занятий по физической культуре характерны руководящая роль учителя в процессе обучения, постоянный состав учеников и определенная продолжительность урока. Уроки проводятся в соответствии с программой, учебным планом и расписанием. Урок является обязательной формой занятий и служит основой для всех других форм физического воспитания детей.

На уроках в первую очередь решаются задачи укрепления здоровья детей, их разностороннего физического развития и физической подготовленности, привития умений и навыков личной гигиены и др.

Педагогические задачи уроков физической культуры следует конкретизировать по этапам обучения. Это по-

вышает эффективность урока. Учитель должен знать этапы обучения двигательным навыкам: ознакомление, разучивание, совершенствование.

I этап — ознакомление с двигательным действием путем использования слова, средств наглядности и практического опробования выполнения упражнения.

II этап — разучивание двигательного действия путем практического освоения от части к целому или от целого к детальному изучению частей. При этом используются также словесные и наглядные методы.

III этап — совершенствование двигательного навыка путем использования методов упражнения, соревнования, а также словесных и наглядных (как вспомогательных). На всех трех этапах проводится анализ, предупреждение и исправление ошибок, оценка качества усвоения упражнения.

Урок состоит из трех частей — вводной, основной и заключительной. Во вводной части решаются задачи организации учеников для занятий и подготовки их организма к предстоящей нагрузке. В основной части излагается ведущий учебный материал программы. В заключительной части необходимо обеспечить постепенный переход к относительно спокойному состоянию учащихся. В этот момент учитель подводит итоги урока и дает домашние задания.

При подготовке к урокам физической культуры учитель обязан изучить программный материал и учебно-методическую литературу по данному вопросу, состояние здоровья, физическую и техническую подготовленность учащихся, условия для проведения уроков физической культуры, составить план (конспект) урока в соответствии с полученными данными, подготовить место для проведения занятий, необходимые учебные пособия, спортивный инвентарь и др.

Организация и методика проведения уроков физической культуры подробно изложена в пособии для учителей «Физическая культура в I—IV классах восьмилетней школы».

Студенту необходимо научиться делать педагогический анализ урока. Сведения, которые фиксируются при анализе, можно разбить на четыре группы.

1. Фамилия учителя, проводящего урок, класс, место занятия, дата наблюдения, фамилия наблюдающего.

2. Организация урока: как организованы школьники и учитель; подготовка места занятия и оборудования; плотность урока.

3. Руководство обучением: команды, объяснение, показ, исправление ошибок, страховка и помощь при выполнении упражнения, дозировка времени, отведенного на отдельные этапы урока и виды занятий.

4. Результаты занятия: выполнение задач урока, интерес к занятиям учащихся и эмоциональность урока, дисциплина и др.

Наиболее простой способ хронометража — фиксация затрат времени на различные виды деятельности в уроке: непосредственное выполнение упражнений, показ и объяснение учителя, пассивное ожидание, непродуктивные потери времени (простой) и др.

Более подробно с хронометрированием урока можно ознакомиться в журналах «Теория и практика физической культуры» (т. 23, вып. 11, 1960, и т. 24, вып. 12, 1961) и «Физическая культура в школе» (1961, № 9), автор статей — А. Н. Хан.

В малокомплектных школах учителю приходится одновременно проводить занятия с двумя, а иногда с четырьмя классами.

В первом случае урок строится следующим образом. Физические упражнения во вводной части проводятся совместно; различной будет лишь дозировка упражнений — больше для старших и меньше для младших школьников. В основной части урока учащиеся организуются в два отделения (по классам) и учитель поочередно проводит занятия с ними, но большее внимание, как правило, уделяет младшим школьникам. В заключительной части урока занимаются все вместе.

Труднее проводить уроки физической культуры при объединении четырех классов. В этом случае объединяются I—II классы в одну группу, а III—IV — в другую группу.

Вводная и заключительная части урока являются общими для учащихся всех классов. В основной части урока выполняются упражнения по группам. Нередко занятия в I—II и III—IV классах проводятся раздельно.

Желательно, чтобы уроки физической культуры планировались на первые или последние часы расписания учебного дня.

ных секций и в массовой физкультурной работе. Занятия в спортивных секциях должны помогать детям лучше усваивать учебный материал.

Планируя внеклассные мероприятия, необходимо относительно равномерно распределять спортивно-массовую работу по четвертям учебного года, при этом выходные дни, зимние и весенние каникулы насыщать разнообразными мероприятиями для всех учащихся.

При проведении внеклассной работы по физическому воспитанию следует соблюдать санитарно-гигиенические требования к месту занятий, спортивным костюмам учащихся и осуществлять эту работу, не нарушая установленного режима дня школьников данного возраста. Необходимым условием спортивных занятий является систематический врачебный контроль за здоровьем учащихся.

Правильная постановка физического воспитания в пионерской организации содействует повышению качества учебно-воспитательной работы в школе. Массовые занятия физическими упражнениями в пионерской организации направлены на подготовку норм БГТО. Эта работа осуществляется под непосредственным руководством старшего пионерского вожатого и вожатых отрядов в контакте с учителем физической культуры, классным руководителем и другими учителями.

Пионерская организация использует те же средства физического воспитания, которые применяются при проведении учебных и внеклассных занятий физическими упражнениями. С пионерами проводятся разнообразные соревнования, экскурсии, походы, праздники в лесу, кроссы и т. д.

Проведение игр и физических упражнений на сборах пионерских звеньев и отрядов приобретает особое значение, так как пионерские сборы проходят обычно с постоянным составом детей, и поэтому возможно систематическое проведение физических упражнений, своевременная проверка результатов работы в целом и достижений отдельных пионеров.

Пионерские сборы строятся на различном материале. На одном сборе пионеры могут разучить утреннюю гимнастику, провести эстафету с бегом, на другом — 2—3 игры (например, одна — с упражнениями на слух и наблюдательность, вторая — с бегом, третья — с метанием).

В начале сбора целесообразно проводить новые упражнения, требующие относительно большой затраты внимания, точности выполнения, но не связанные со значительной затратой физических сил. Можно также устраивать состязательные, большой подвижности игры, во время которых проявляется активность, инициатива, приучающие действовать дружно, сообща.

Некоторые звеньевые и отрядные сборы могут полностью посвящаться физическим упражнениям, например разучиванию вольных упражнений и пирамид к предстоящему сбору отряда, дружины, отборочным соревнованиям по бегу, прыжкам, метаниям для определения участников состязаний на первенство отряда, дружины и т. д. Продолжительность таких сборов примерно 40—50 минут — для звена, 1—1,5 часа — для отряда.

На любом пионерском сборе физическим упражнениям или играм целесообразно отводить по 10—20 минут (в начале сбора, между другими занятиями или в виде «концовок»).

Физические упражнения и игры должны быть разнообразными. Их подбор зависит от основной задачи сбора, от обстановки, в которой эти занятия проводятся. Если, например, на сборе пионеры заняты физическим трудом, то в перерывах между работой проводится несколько неусттомительных упражнений, которые помогают детям отдохнуть и с новыми силами бодро продолжать работу. После малоподвижных занятий организуются игры с бегом, прыжками и т. п. При проведении сбора в помещении подбираются такие упражнения и игры, которые не требуют много места и не связаны с большой подвижностью участников. И наоборот, если сбор проходит на площадке или на местности, то используется материал, наиболее подходящий для проведения в данной обстановке (игры с передвижением на значительное расстояние, упражнения в маскировке и выслеживании и т. п.).

Большое место в массовой работе пионерской дружины занимают спортивные соревнования: лично-командные по лыжному спорту, конькам, легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм. Непременным условием успеха этих соревнований является массовость. Поэтому обязательно надо разыгрывать первенство в классах (отрядах), вовлекая в состязания большинство учащихся

ся, а потом уже проводить соревнования между классами (отрядами) на первенство школы (дружины).

При проведении состязаний совет дружины берет на себя организационно-массовую подготовку (информацию о соревнованиях, изготовление необходимого инвентаря и оборудования, организацию тренировок и т. д.), а совет коллектива физкультуры — спортивно-техническую подготовку (выделение руководителей для тренировок, подготовка судей, измерение и разметка дистанций и т. д.).

Примерно два раза в учебном году в пионерской дружине проводятся смотры-парады, где проверяются итоги работы дружины по физическому воспитанию.

В целях укрепления здоровья и улучшения физического развития детей пионерская организация обязана приучать пионеров и школьников к ежедневным занятиям утренней гимнастикой. Комплексы утренней гимнастики составляет учитель физической культуры или старший пионерский вожатый. Затем они разучиваются на уроках физической культуры и на сборах звеньев, чтобы в дальнейшем пионеры могли проделывать их самостоятельно дома. В этой работе серьезную помощь школе оказывают родители.

Для проведения занятий с пионерским активом и вожатыми отрядов старший вожатый приглашает учителя физической культуры, учащихся старших классов, имеющих спортивные разряды, учеников, занимающихся в детских спортивных школах, спортсменов-разрядников шефствующего над школой предприятия, учреждения. Такие занятия можно организовать в начале каждой четверти учебного года или же отводить им определенное время на ежемесячных занятиях (семинарах), которые посвящаются различным разделам пионерской работы. Как правило, занятия строятся на практическом материале и проводятся отдельно для актива отрядов с составом пионеров разных возрастных групп.

На каждом занятии с пионерским активом предлагается конкретный материал, который рекомендуется включать в содержание ближайших сборов звеньев и отрядов. Следует не только практически показывать, какие физические упражнения можно проводить с пионерами, но и объяснять, каким образом лучше и интереснее организовать их. Вожатый приучает звеньевых к тому, чтобы

они проявляли творчество и инициативу, вносили свои предложения и обсуждали с пионерами содержание намечаемых занятий.

Работа по физическому воспитанию в пионерской организации осуществляется в соответствии с заранее выработанным планом. В начале учебного года совет дружины при участии старшего пионерского вожатого и учителя физической культуры школы намечает основные массовые спортивные мероприятия, которые должны быть проведены в течение года, и включает их в общий план работы пионерской дружины на учебный год.

На основе этого плана советы отрядов (при непосредственном участии старшего пионерского вожатого и учителя физической культуры) составляют планы своей работы на учебную четверть.

Формами организации работы по физической подготовке (воспитанию) в пионерских лагерях остаются занятия на сборах звеньев и отрядов, физкультурные кружки и спортивные секции, главным образом по плаванию, легкой атлетике, гимнастике. Организуются внутрилагерные и междулагерные встречи по подвижным и спортивным играм и по легкой атлетике; проводятся спартакиады, экскурсии и походы с играми на местности, турниры. Большое внимание уделяется массовым оздоровительным мероприятиям: утренней гимнастике, солнечным ваннам, купанию, причем купание сочетается с обучением плаванию.

Занятия в пионерском лагере строятся на основе тех знаний и навыков по гимнастике, играм, спорту, туризму, которые пионеры получают в результате учебных и внеклассных занятий в школе.

Более полный материал по теме студент может получить в книге «Внеклассная работа по физической культуре» (авторы — Г. П. Богданов, В. А. Бондаренко, Ю. Д. Железняк).

Вопросы для самопроверки

1. Каковы особенности внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся начальной школы?

2. В чем заключается связь уроков физической культуры и внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся?

3. Каковы особенности проведения спортивных соревнований в начальной школе?

4. Как проводится физкультурная работа в октябрятских и пионерских организациях?

5. Как проводятся дни физической культуры и спорта?

6. Как осуществляется организационно-пропагандистская работа?

7. Каково содержание физкультурно-оздоровительной работы во время школьных каникул?

Внешкольная физкультурная и спортивная работа с учащимися начальных классов

По данной теме надо усвоить следующие основные вопросы: система внешкольных учреждений, осуществляющих физическое воспитание детей; преемственность в работе по физическому воспитанию школы и внешкольных учреждений; задачи, содержание и краткая методическая характеристика физического воспитания в различных внешкольных учебно-воспитательных учреждениях; детско-юношеские спортивные школы.

В нашей стране наряду с учебной и внеклассной работой в школе физическое воспитание учащихся осуществляется и во внешкольных учреждениях: детско-юношеских спортивных школах, парках культуры и отдыха, детских парках, Дворцах культуры, Домах пионеров и школьников, на детских туристских станциях, площадках при домоуправлениях и т. д.

Внешкольная физкультурная и спортивная работа имеет целью помочь школе и семье в деле коммунистического воспитания детей, содействовать их подготовке к труду и жизни.

Задачами физического воспитания во внешкольных учреждениях являются: 1) рациональная организация отдыха учащихся, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; 2) расширение знаний и двигательных навыков, получаемых школьниками в процессе учебных занятий, и привитие умения применять их в различных условиях; 3) удовлетворение разнообразных интересов детей в области физической культуры и спорта, привитие им любви к спорту и повышение их спортивного мастерства; 4) воспитание у учащихся морально-волевых качеств (инициатива, творчество и т. п.).

Детско-юношеские спортивные школы являются кузницей спортсменов высокого класса. В эти школы отбираются дети, проявляющие способность в том или ином виде спорта. Учащиеся начальных классов обычно занимаются в секциях фигурного катания, плавания, художественной гимнастики. Занятия проходят под руководством опытных тренеров. Учителя должны способствовать отбору способных детей в эти школы.

В настоящее время широко развернута работа по физическому воспитанию в парках культуры и отдыха, где оборудованы «детские городки», и в специальных детских и пионерских парках, в которых есть гимнастические, волейбольные, баскетбольные, теннисные, городошные площадки и площадки для проведения подвижных игр, катания на велосипеде и пр. В зимнее время заливаются катки и отводятся места для катания на лыжах и санках. В любое время года для детей младшего возраста устраиваются разнообразной конструкции качели, карусели, лестницы для вбегания и сбегания, заборчики для лазания, площадки для упражнений с мелким спортивным инвентарем: скакалками, мячами и т. д. Детские городки и парки оборудуются так, чтобы удовлетворить разнообразные интересы учащихся и способствовать развитию у них инициативы, творчества.

Во Дворцах культуры, Дворцах и Домах пионеров и школьников имеются специальные отделы по физкультурно-спортивной работе. Работа по физическому воспитанию с пионерами и школьниками проводится в различной форме. Организуются спортивные секции, устраиваются соревнования, конкурсы, праздники, карнавалы, спортивные вечера, экскурсии и т. д. Кроме того, отделы по физкультурно-спортивной работе оказывают помощь пионервожатым, классным руководителям и пионерскому активу школы в виде лекций, бесед, консультаций.

Детские туристские станции проводят с детьми экскурсии, однодневные и многодневные туристские путешествия (пешие, лыжные, велосипедные, водные, комбинированные). Во время летних и зимних каникул организуются стационарные и передвижные школьные туристские и спортивные лагеря. Детские туристские станции работают в тесном контакте со школой.

Большая работа по физическому воспитанию детей проводится на стадионах, лыжных базах, в плавательных

бассейнах, на водных станциях, где учащиеся могут заниматься любым видом физических упражнений как летом, так и зимой. Педагогический персонал указанных учреждений проводит занятия с различным составом, устраивает соревнования по простейшим видам физических упражнений, привлекая к этому большое количество детей.

Значительная работа по физическому воспитанию учащихся проводится на площадках при домоуправлениях. За последние годы их строится довольно много силами родителей и учащихся. В постройке площадок и организации работы домоуправлениям помогают спортивные общества, школа. Они создают спортивные секции, с участниками которых занимаются тренеры спортивных обществ, родители-спортсмены и ученики старших классов. Кроме организованных занятий, проводятся и самостоятельные под наблюдением дежурных (родителей, старших школьников).

Регулярная работа по физической культуре во внешкольных учреждениях помогает школе в решении задач физического воспитания.

По данной теме следует прочитать учебные пособия по теории физического воспитания под редакцией А. Д. Новикова (гл. XI) и под редакцией И. М. Коряковского (гл. VII, §7).

Вопросы для самопроверки

1. Расскажите о системе организации и содержании физического воспитания детей во внешкольных учреждениях.
2. Какая разница между внеклассной и внешкольной работой по физическому воспитанию учащихся начальной школы?
3. Какие основные требования предъявляются к внешкольной работе по физическому воспитанию с учениками I—IV классов?
4. Каковы задачи и содержание работы в детско-юношеских спортивных школах?
5. Как работают туристские станции?
6. Как организуется работа на стадионах, водных станциях, в Домах пионеров?
7. Как организуется работа с детьми при ЖЭКах?

Физическое воспитание детей в семье

По данной теме следует изучить вопросы: роль семьи во всестороннем развитии личности ребенка; основные требования к правильной организации физического воспитания детей (7—10 лет) в семье; внедрение физических упражнений в домашний быт младших школьников; специфика форм занятий физическими упражнениями с младшими школьниками в домашних условиях: подвижные игры, спортивные занятия, прогулки, туристские походы; самообслуживание и бытовой труд в семье; единые требования семьи и школы по физическому воспитанию детей.

Физическое воспитание в семье является составной частью системы физического воспитания учащихся I—IV классов. Семья и школа должны общими усилиями решать задачи физического воспитания.

В семье имеются большие возможности для постановки и решения различных задач физического воспитания. Родители могут братья за такие задачи, решение которых в условиях школы затруднено (например, закаливание и др.). В семье используются такие средства, как физические упражнения, гигиенические условия (сон, питание, одежда, режим), естественные факторы природы (солнце, воздух, вода). При комплексном использовании семьей всех средств можно полноценно решать задачи физического воспитания детей. Но при этом надо помнить, что непременным условием физического воспитания в семье является спокойная, рабочая, жизнерадостная обстановка взаимного уважения, способствующая укреплению нервной системы детей, их физического и духовного здоровья.

Физические упражнения в семье осуществляются в различных формах: утренняя гимнастика, физкультурминутка, прогулки, походы, закаливающие процедуры (обливание, обтирание, душ, купание в реке, воздушные и солнечные ванны), занятия физическими упражнениями.

Роль родителей в физическом воспитании младшего школьника важна и многообразна. Взрослые заранее отбирают физические упражнения, подготавливают физкультурный инвентарь (коньки, велосипед, лыжи и др.), одежду и продумывают организацию и методику проведения намеченных форм занятий. Важно, чтобы родители

и сами вместе с ребятами катались на лыжах, коньках, велосипедах, плавали, играли в мяч и т. д. Личный пример стимулирует занятия детей физическими упражнениями и помогает им быстрее овладеть двигательными навыками.

Осуществление задач физического воспитания учащихся в семье, как и все семейное воспитание, проходит в тесном контакте со школой, с учителем.

В помощь родителям учителя проводят беседы, консультации, доклады, рекомендуют литературу, в которой освещаются анатомо-физиологические, психологические особенности детей, раскрываются вопросы влияния физических упражнений на организм ребенка, а также методики обучения отдельным физическим упражнениям и др.

Более полно вопросы физического воспитания в семье излагаются в книге А. А. Гужаловского «Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся I—IV классов».

Вопросы для самопроверки

1. Какова роль семьи в правильном физическом воспитании ребенка?
2. Какие требования предъявляются к организации физического воспитания детей 7—10 лет в семье?
3. В чем заключается единство требований семьи и школы по физическому воспитанию детей?
4. В чем заключается значение выполнения режима дня ребенком? Составьте режим дня для школьника I класса.
5. Какова роль учителя в пропаганде физической культуры и спорта среди родителей?
6. Какие физические упражнения в домашних условиях можно рекомендовать детям для круглогодичных занятий?
7. Каковы требования, предъявляемые к закаливанию детей?

Планирование и учет работы по физическому воспитанию

Студент должен знать следующие основные вопросы: значение правильного планирования для успешной работы по физическому воспитанию школьников; принципы планирования, планы учебной работы учителя; значе-

ние учета работы по физическому воспитанию в школе, виды учета: предварительный, текущий, итоговый, успеваемости детей; критерии оценок по физическому воспитанию.

Планирование учебной работы по физическому воспитанию включает:

1) постановку учебно-воспитательных задач применительно к определенной возрастной группе в конкретных условиях обучения;

2) расчет времени на прохождение разделов программы;

3) определение последовательности прохождения программного материала;

4) определение учебных нормативов физической подготовленности, уровня которой должны достичь учащиеся на каждом этапе обучения.

Таким образом, создается план организованной, целенаправленной и последовательной учебно-воспитательной работы.

Программный материал по физической культуре планируется на учебный год, четверть, урок.

Учитель физической культуры в качестве обязательных рабочих планов должен иметь **четвертной (тематический)** и **поурочные** планы. Остальные рекомендуемые документы планирования не являются обязательными, но полезны для студента и начинающего учителя.

При планировании учебной работы программа является основным рабочим документом учителя. Он должен тщательно изучить ее требования.

При анализе программы на полях целесообразно условными знаками отмечать, в каких четвертях надо изучать тот или иной учебный материал, главным образом основные двигательные действия. Двигательные действия в этом случае оцениваются с точки зрения наибольшей пользы для осуществления задач физического воспитания в школе. Например, обучение бегу во всех классах является более ценным для решения задач укрепления здоровья, овладения жизненно необходимыми двигательными навыками, чем танцевальные упражнения, менее связанные с жизненно необходимыми движениями.

При планировании учебного материала необходимо ориентироваться на условия, от которых зависит целе-

сообразность прохождения тех или иных видов физических упражнений. Ясно, например, что материал по легкой атлетике лучше давать в осенне-весенний период на воздухе, чем в зимний период в помещении. Некоторые виды упражнений программы можно провести только в определенное время года.

Учитель, составляя план, должен учитывать климатические и атмосферные условия, наличие спортивных сооружений и спортивного инвентаря, возраст, пол, физическое развитие и подготовленность учащихся, режим учебного года, четверти, недели и учебного дня, преемственность учебного материала в системе уроков, в четвертях и в учебном году, трудоемкость видов упражнений и т. д.

Наметив прохождение основного материала программы по четвертям учебного года, учитель более конкретно определяет основные задачи для каждой четверти и подбирает соответствующий материал. В I четверти учебного года необходимо особое внимание обратить на проверку усвоения материала предыдущего класса и организацию учебной работы в течение года. Во II и III четвертях постепенно увеличивать требования к технике выполнения двигательных действий и к совершенствованию физических качеств. В IV четверти надо больше внимания уделять заключительному повторению, где целостно воспроизводятся двигательные действия, изученные раньше по частям, одновременно продолжать работу над воспитанием физических качеств. Например, если в предыдущих четвертях изучались отдельные элементы игры в баскетбол, то в IV четверти будут повторяться эти элементы в комбинациях, играх и одновременно совершенствоваться физические качества.

Новый материал изучается во всех четвертях учебного года.

В дальнейшем на основании задач учебного года и каждой четверти намечаются задачи и распределяется материал программы по системам уроков. Под **системой уроков** следует понимать ряд смежных уроков, объединенных ведущим упражнением. Эти уроки должны решать задачи, поставленные на данный период обучения.

Планирование системы уроков складывается из следующих моментов:

а) определение места соответствующих двигательных действий в курсе предмета, их связи с ранее изучен-

ными, значения для прохождения последующего материала;

б) четкое и ясное определение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в системе уроков;

в) анализ содержания учебного материала системы уроков, изучение особенностей усвоения его детьми определенного возраста;

г) конкретизация этапов обучения на отдельных уроках и выбор методов обучения;

д) подбор спортивного инвентаря, снарядов, плакатов и т. д.

Планирование системы уроков позволяет последовательно осуществлять формирование двигательных навыков, воспитание физических качеств, кроме того, облегчает нравственное и эстетическое воспитание.

Планирование системы уроков способствует лучшей подготовке учителя к проведению каждого отдельного урока, так как, зная, как будет проходить обучение на протяжении определенного этапа, он сможет конкретизировать задачи, средства и методику урока.

Планирование системы уроков ориентирует на сознательную, целенаправленную работу учащихся. Это помогает учителю более эффективно использовать методические приемы обучения — постановку и выполнение индивидуальных заданий учащимся на уроке, домашние задания и др.

План работы на четверть целесообразно составлять по форме, помещенной на странице 50—51.

На основе плана работы на четверть составляется план-конспект урока по следующей форме.

Урок физической культуры № _____

для учащихся _____ класса на _____

Задачи урока: 1) _____

2) _____

3) _____

Место проведения _____

Спортивный инвентарь _____

№	Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические замечания

Подпись учителя _____

Задачи урока ставятся конкретно, в соответствии с этапами обучения (ознакомление, разучивание, совершенствование). Например, ознакомить с метанием мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» или разучить ритм разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание» и т. д.

В графу «Содержание» записываются подробно в методической последовательности упражнения, которые будут осваиваться на уроке.

Особое внимание нужно обратить на тщательную запись дозировки нагрузки школьников (количество повторений каждого упражнения, время выполнения и др.), так как это даст возможность обобщить опыт и использовать его в дальнейшей работе.

В графу «Организационно-методические замечания» заносится обычно пометки учителя, на что больше обратить внимание на уроке, сложные перестроения и др.

В конце плана-конспекта записывается задание на дом и примечания, которые делает учитель по окончании урока.

Учет успеваемости учащихся на уроках физической культуры является необходимой составной частью всего учебно-воспитательного процесса в начальной школе.

Учителю в процессе работы предоставляется возможность устанавливать для каждого ученика строго индивидуальные количественные показатели (нормы) в соответствии с его двигательными возможностями.

В I—IV классах проверяется и оценивается качество (техника) выполнения упражнений программы и принимается во внимание рост индивидуальных количествен-

Число, месяц	5/IV	8/IV	12/IV	15/IV	19/IV	22/IV
Номер системы уроков и ведущее упражнение	1 — опорный прыжок					
Номер урока	1	2	3	4	5	6
Виды упражнений Гимнастика: 1) лазанье 2) равновесие и др.						

ных достижений каждого ученика. Проверка качества (техники) упражнений должна проводиться в оптимальных (выгодных) условиях их выполнения (установление планки на оптимальной высоте при прыжках в высоту, соответствующего веса снаряда и др.). Эти условия определяются учителем данной школы в каждом классе строго индивидуально.

Учет успеваемости имеет следующие основные формы: предварительный, текущий и итоговый.

В процессе предварительного учета (в начале учебного года или в начале прохождения нового раздела программы) учитель проверяет физическую и техническую подготовленность учащихся по основным упражнениям программы и определяет план прохождения учебного материала.

Текущий учет направлен на выявление степени усвоения детьми учебного материала и программы и определение эффективности методики преподавания.

Текущая проверка должна осуществляться на каждом уроке. В ее содержание входит выявление качества усвоения ранее пройденного учебного материала. Основными методами проверки знаний, двигательных навыков и умений являются наблюдение и опрос.

Итоговый учет проводится в конце учебной четверти и года. Итоговая оценка за учебный год складывается из оценок за четверти, которые, в свою очередь, складываются из оценок за отдельные разделы программы.

26/IV	29/IV	3/V	6/V	10/V	13/V	17/V	24/V	27/V
2 — бег					3 — прыжки			
7	8	9	10	11	12	13	14	15

При оценке качества техники основных видов упражнений программы можно руководствоваться следующими рекомендациями.

Оценка «5» выставляется в том случае, когда упражнение выполнено правильно, легко, свободно, уверенно, точно, в ритме, с соблюдением требований программы данного класса.

Оценка «4» выставляется, если учащиеся правильно, легко, свободно и уверенно выполняют упражнение, но при этом допускают 1—2 незначительные ошибки, которые не нарушают схемы и ритма движений.

Оценка «3» выставляется, когда упражнение выполнено в основном правильно, с одной значительной ошибкой (которая нарушает схему, структуру движения) или тремя незначительными ошибками.

Проверке подлежат прежде всего основные, ведущие упражнения программы (см. приложение 1).

Вопросы для самопроверки

1. Каково значение планирования учебного материала по физической культуре в школе?
2. Расскажите об общей схеме планирования учебного процесса по физическому воспитанию в начальной школе.
3. Какие документы обязан иметь учитель физической культуры в начальной школе?

4. Объясните, как строится система уроков физической культуры в начальной школе.
5. Какое значение имеет учет в работе по физическому воспитанию в начальной школе?
6. Какие виды учета вы знаете?
7. В чем сущность качественного и количественного критериев оценки?
8. Каковы критерии оценок за выполнение упражнений?

Материальное оснащение занятий физическими упражнениями

По этой теме необходимо усвоить следующие вопросы: значение материальной базы для работы по физическому воспитанию в школе; устройство пришкольных летней и зимней спортивных площадок, оборудование гимнастического городка и гимнастического зала; гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями; оборудование и инвентарь для учебной, физкультурно-массовой и спортивной работы в школе и уход за ним; самообслуживание в местах занятий.

Материальное обеспечение является необходимым условием успешного физического воспитания. Студенту необходимо знать не только перечень сооружений, оборудования и инвентаря, но и их устройство, а также порядок приобретения.

Перечисленные вопросы достаточно полно изложены в книге В. П. Поликарпова «Простые спортивные сооружения, оборудование и инвентарь».

Вопросы для самопроверки

1. Как оборудовать гимнастический городок?
2. Какие гимнастические требования предъявляются к местам занятий физическими упражнениями?
3. Какой спортивный инвентарь необходим школьникам I—IV классов для самостоятельных занятий?

ЛИТЕРАТУРА

Основная

- «Программа Коммунистической партии Советского Союза». М., Политиздат, 1964.
- Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах дальнейшего улучшения работы средней общеобразовательной школы». «Правда», 1966, 19 ноября.
- Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». «Правда», 1966, 25 августа.
- «Программа средней школы» (физическая культура). М., «Просвещение», 1967.
- «Теория и методика физического воспитания», под ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева. М., «Физкультура и спорт», 1967.
- «Теория физического воспитания», под ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева. М., «Физкультура и спорт», 1959.
- «Теория физического воспитания», под ред. И. М. Коряковского. М., «Физкультура и спорт», 1960.
- «Физическая культура в I—IV классах восьмилетней школы». Пособие для учителей, под ред. З. И. Кузнецовой. Л., Учпедгиз, 1961.
- Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного возраста. (Медико-биологические основы), изд. 2. М., «Физкультура и спорт», 1966.
- Янкелевич Е. И. Физическое воспитание школьника. Пособие для врачей-педиатров. М., Медгиз, 1958.
- Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. (Основы теории и методики воспитания.) М., «Физкультура и спорт», 1966.
- Гужаловский А. А. Физическая культура и спорт в режиме дня учащихся I—IV классов. Минск, «Народная асвета», 1966.
- Шурухина В. К. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися I—IV классов. М., Изд-во АПН РСФСР, 1961.
- Богданов Г. П., Бондаренко В. А., Железняк Ю. Д. Внеклассная работа по физической культуре. Методическое пособие для учителей физической культуры, воспитателей и старших пионервожатых. М., «Просвещение», 1965.
- Поликарпов В. П. Простые спортивные сооружения, оборудование и инвентарь. М., «Физкультура и спорт», 1960.

Антропова М. В. Организация режима дня школьника, изд. 3. М., Учпедгиз, 1957.

Белинович В. В. Обучение в физическом воспитании. М., «Физкультура и спорт», 1958.

Белоусова В. В. Воспитание чувства ответственности у младших школьников на уроках физической культуры. «Физическая культура в школе», 1958, № 9.

Белякова Н. Т., Усищева Ц. Л. Уроки физической культуры на открытом воздухе в I—IV классах. М., Изд-во АПН РСФСР, 1959.

Былеева Л. В. и Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры, изд. 3. М., «Физкультура и спорт», 1965.

Былеева Л. В. Сборник подвижных игр. М., «Физкультура и спорт», 1960.

«Гигиена физического воспитания учащихся общеобразовательных школ». Сборник статей, под ред. М. В. Антроповой. М., Изд-во АПН РСФСР, 1960.

Голубев В. П. К вопросу планирования учебного материала. «Физическая культура в школе», 1960, № 3.

Голубев В. П. Уроки физической культуры в IV четверти. «Физическая культура в школе», 1962, № 2.

Голубев В. П. О планировании системы уроков по физической культуре. «Советская педагогика», 1962, № 2.

Голубев В. П. Домашние задания по физической культуре. «Семья и школа», 1961, № 2.

Гугин А. А. Гимнастика в школе. М., «Физкультура и спорт», 1962.

Качашкин В. М. Методика физического воспитания. Пособие для учащихся педагогических училищ, изд. 2. Л., Учпедгиз, 1962.

Куприянов Н. Д., Тургель Б. С. Физическое воспитание в пионерском лагере. Л., Учпедгиз, 1958.

Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч., т. 1—2. М., «Физкультура и спорт», 1951—1952.

Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. Собр. пед. соч., т. 3. М., «Физкультура и спорт», 1956.

Муравьева С. К. Методика проведения уроков физкультуры в I классе, изд. 2. М., «Просвещение», 1964.

«Физическое воспитание в школах-интернатах». Методическое пособие для учителей, воспитателей и пионервожатых. Л., Учпедгиз, 1960.

Яковлев В. Г. Физкультура в режиме дня школы. (Гимнастика до занятий, физкультминутки, игры на переменах.) М., «Физкультура и спорт», 1958.

Яковлев В. Г. и Якубовская В. Г. Уроки физической культуры в I—IV классах. Л., Учпедгиз, 1958.

Янкелевич Е. И. Воспитание правильной осанки (советы родителям и педагогам). М., «Физкультура и спорт», 1957.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Приведенные ниже основные упражнения из всех разделов программы являются примерными. Они могут быть уточнены и дополнены учителем с тем, однако, условием, чтобы была обеспечена всесторонняя и полная проверка овладения каждым учащимся учебным материалом программы.

I КЛАСС

Гимнастика

1. Построение в одну шеренгу.

Требования: умение быстро находить свое место в строю и четко строиться по росту по команде «В одну шеренгу — становись!», сохранение хорошей осанки при основной стойке.

2. Построение в колонну по одному.

Требования: умение быстро находить свое место в строю и принять основную стойку по команде «В колонну по одному — становись!».

3. Ходьба по бревну (высота 40—50 см) до середины — руки в стороны и далее — руки на пояс.

Требования: сохранение хорошей осанки, равновесия, правильного положения рук.

4. Ходьба на отрезке 15 м, 5 м — руки за спину, 5 м руки — в стороны и далее — руки на пояс.

Требования: ходьба широким, свободным шагом с правильной осанкой в прямолинейном направлении, точное положение рук.

5. Бег на отрезке 10 м.

Требования: непринужденный прямолинейный бег, поднимание бедра, постановка ноги с носка, достаточный задний толчок, туловище и голова прямо, свободные и согласованные движения ног и рук.

6. Прыжок с высоты 40 см.

Требования: из положения основной стойки толчком двумя ногами сделать соскок с мягким приземлением на носки в полуприсяд, руки вперед, в стороны и переходом в основную стойку.

7. Прыжок в высоту с прямого разбега, высота веревочки 40 см.

Требования: разбег в 3 шага, толчок одной ногой в сочетании со взмахом руками, энергичный мах маховой ногой, переход веревочки в положении согнув ноги вперед, мягкое устойчивое приземление на обе ноги.

8. Метание малого мяча с места в цель (шит 1×1 м, расположенный на высоте 2 м) с расстояния 4 м (мальчики) и 3 м (девочки).

Требования: метание из положения стоя лицом к мишени, правая нога на шаг назад, правая рука с мячом на уровне плеча, замах прямо назад с наклоном туловища назад и перенесением тяжести тела на правую ногу, быстрое выполнение броска с перенесением тяжести тела на левую ногу с завершающим хлестким движением и попаданием мяча в цель.

9. Участие в подвижных играх.

Требования: понимание сущности игры, соблюдение правил игры, проявление активности, умение действовать коллективно в командных играх (игры-эстафеты), активно бороться за победу своей команды.

II КЛАСС

Гимнастика

1. Повороты на месте направо или налево.

Требования: правильное положение основной стойки, четкое и точное выполнение поворотов по разделениям, быстрое приставление ноги, сохранение правильной осанки (руки прижаты к телу), сохранение равновесия при повороте.

2. Расчет по порядку и на «первый-второй» в шеренге.

Требования: громкое и ясное произнесение счета, при расчете четкий поворот головы направо и после произнесения счета поворот головы налево, сохранение основной стойки.

3. Ходьба по скамейке и бревну (высота 50—60 см).

Требования: подъем на бревно по наклонной скамейке руки на пояс, ходьба по бревну руки в стороны, схождение по наклонной скамейке руки вперед, четкое и точное положение рук, сохранение правильной осанки и равновесия.

4. Ходьба с места, начиная с левой ноги.

Требования: широкий, свободный шаг, свободные движения рук, согласованные с движениями ног, сохранение правильной осанки, прямолинейное направление движения.

5. Бег на 10 м.

Требования: свободный, непринужденный прямолинейный бег, достаточный подъем бедра вперед, постановка ног с носка, достаточное сгибание ноги назад, свободное движение руками, прямое положение головы, правильное положение туловища.

6. Прыжок в высоту с прямого разбега, высота планки или веревочки 50 см.

Требования: разбег с 5 шагов, правильная постановка ноги на отталкивание, энергичное отталкивание одной ногой в сочетании с хорошим махом маховой ногой и взмахом рук вверх, переход через планку в положении согнув ноги вперед, мягкое приземление на обе ноги.

7. Прыжок в длину с места.

Требования: исходное положение — ступни ног параллельны, поставлены на ширину ступни, выполнение прыжка из положения полуприседа руки назад, одновременное энергичное отталкивание ногами с полным их разгибанием в сочетании с быстрым, активным взмахом рук вперед-вверх, выпрямление тела; сильное сгибание ног вперед при приземлении, руки вперед, мягкое глубокое приземление.

8. Метание малого мяча в цель (щит 1×1 м), расположенную на высоте 2,5 м, с расстояния 8 м (мальчики) и 6 м (девочки).

Требования: метание из положения стоя лицом к цели, правая нога на шаг сзади, мяч в правой руке на уровне плеча; замах вниз-назад с поворотом туловища и плеча вправо и перенесением тяжести тела на правую ногу, быстрое выполнение броска с перенесением тяжести тела на левую ногу и заключительным захлестывающим движением кистью, попадание в цель.

9. Участие в подвижных играх.

Требования: понимание игры, соблюдение правил игры, умение действовать в игре активно, смело, инициативно и результативно, умение целесообразно ориентироваться в игре, в командных играх, проявление чувства коллективизма и стремление к победе.

III КЛАСС¹

Гимнастика

1. Повороты на месте направо или налево.

Требования: сохранение хорошей осанки, четкий поворот на пятке и носке в соответствующем направлении, прижимая руки к телу.

2. Перекат назад в положение группировки из упора присев и перекатом вперед — упор присев.

Требования: правильное исходное положение, плотная группировка при перекатах, слитное выполнение перекатов назад и вперед.

3. Прыжок толчком двух ног в упор стоя на коленях на мягкое препятствие высотой 70—80 см с переходом в упор присев и соскок вперед.

Требования: выполняется с небольшого разбега, правильное выполнение упора стоя на коленях и упора присев, после соскока мягкое приземление на носки в полуприсед (пятки вместе, колени разведены, туловище и голова прямо, руки вперед-наружу, ладони внутрь, пальцы вместе).

4. Выполнение захвата каната ногами в смешанном висянии произвольным способом.

Требования: из вися на прямых руках прочный захват каната скрестно подъемами ног и лазание на высоту до 2 м.

5. Ходьба по бревну (высота 60—70 см) с перешагиванием через веревочку, натянутую над бревном на высоте 25—30 см.

Требования: сохранение правильной осанки, ходьба — руки в стороны.

Легкая атлетика

1. Бег по дистанции на отрезке 15 м.

Требования: свободный, не напряженный, прямолинейный бег в среднем темпе, достаточное поднимание бедра, параллельная постановка стоп, свободное движение согнутых рук, прямое положение головы.

2. Прыжок в высоту с прямого разбега.

¹ Из методического письма Министерства просвещения РСФСР 1961 г. «Об учете успеваемости по физической культуре в восьмилетней школе».

Требования: разбег с 5 шагов, толчок одной ногой, подсед на двух последних шагах, сочетание маха свободной ноги и взмаха рук, переход планки в положении согнув ноги, приземление на обе ноги.

3. Метание малого мяча с места в цель (круглая мишень диаметром 80 см) с расстояния 8 м (мальчики) и 6 м (девочки).

Требования: метание из положения лицом к цели, правая нога на шаг назад; замах вниз-назад по широкой амплитуде, перенесение тяжести тела назад при замахе и вперед при броске; активное выполнение броскового движения рукой.

Лыжная подготовка

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по прямой лыжне длиной 30—40 м.

Требования: правильная согласованность движений рук и ног; шаги должны быть скользящими и одинаковыми по размеру.

2. Подъем ступающим шагом прямо и наискось по пологому склону.

Требования: согласованность движений рук и ног.

3. Спуск в основной стойке по ровному склону.

Требования: при спуске лыжи параллельны и расположены одна от другой на расстоянии 10—15 см, ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, одна нога выставлена на полступни вперед, лыжные палки держать в полусогнутых руках, кольцами назад.

Приемы игры в баскетбол

1. Ловля и передача мяча на месте (упражнение выполняется в парах).

Требования: исходное положение для ловли и передачи — одна нога впереди, другая нога на шаг сзади, ноги слегка согнуты; при ловле мяча на высоте головы двумя руками (пальцами) мягко сгибать руки к груди; передача мяча двумя руками от груди.

2. Ведение мяча.

Требования: ведение мяча в прямом направлении одной рукой, толчками пальцев рук, после ведения до определенного места поймать мяч двумя руками и сделать остановку.

3. Остановка в два шага.

Требования: от стартовой линии бег в медленном темпе (5 м) и остановка в два шага в стойке на полусогнутых ногах, туловище слегка наклонено вперед

IV КЛАСС¹

Гимнастика

1. Поворот кругом.

Требования: четкий и полный (на 180°) поворот кругом на левой пятке и правом носке с сохранением правильной осанки, руки прижаты к телу.

¹ Из методического письма Министерства просвещения РСФСР 1961 г. «Об учете успеваемости по физической культуре в восьмилетней школе».

2. Кувырок вперед.

Требования: выполнение из упора присев, плотная группировка при кувырке, в конце кувырка переход в упор присев без дополнительной опоры руками; сохранение прямолинейного направления движения.

3. Упражнение на бревне высотой 90 см. С разбега вскочить в упор, стоя на коленях, перейти в упор присев и, выпрямляясь, соскочить вперед (конь, козел, мат гимнастический).

Требования: толчок от мостика двумя ногами, правильное положение в упоре стоя на коленях и в упоре присев, соскок с мягким приземлением без потери равновесия.

4. Из стойки на правой (левой) ноге, левая (правая) сзади на носке, с помощью рук опуститься в сед на правое (левое) бедро и встать с опорой на руки в исходное положение (бревно, бум, высота 80 см).

Требования: уверенное и четкое выполнение, сохранение равновесия и осанки в положении седа на бедре; руки в стороны.

5. Вис завесом на одной (правой или левой) ноге.

Требования: выполнение из виса присев на очень низком снаряде, в висе завесом руки прямые, тело прогнуто, голова слегка наклонена назад, свободная нога прямая, носки оттянуты.

Легкая атлетика

1. Бег с высокого старта на отрезке 15—25 м.

Требования: правильное выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Умение постепенно увеличивать скорость бега с сохранением свободных, ненапряженных движений.

2. Прыжок в высоту с разбега до 5 шагов способом «перешагивание».

Требования: разбег до 5 шагов под углом 30—40°, подсед на последних двух шагах, точная постановка ноги на место отталкивания, переход планки, отталкивание одной ногой с точной постановкой ее на место отталкивания; переход планки перешагиванием; приземление на маховую ногу.

Лыжная подготовка

1. Передвижение скользящим шагом без палок или с палками в руках, держа их за середину, по прямой лыжне длиной 30—40 м.

Требования: умение переносить тяжесть тела на лыжу при выносе ее вперед на скольжение, согласованность движений рук и ног.

2. Попеременный двухшажный ход на прямой лыжне длиной 40—50 м.

Требования: умение выполнять одноопорное скольжение на каждой лыже, согласованность движений рук и ног.

3. Одновременный бесшажный ход под небольшой уклон.

Требования: умение одновременно поставить палки в снег и выполнить толчок; наклон туловища вперед при отталкивании и выпрямление его после толчка; достаточное по длине двухопорное скольжение.

4. Спуск в основной стойке прямо и наискось по ровному склону крутизной 10—12° и длиной 20—30 м.

Требования: параллельное и узкое ведение лыж, ноги полусог-

**Примерные сроки начала занятий физическими упражнениями
после острых заболеваний**

Наименование болезни	Срок начала учебных занятий от момента выздоровления и возвращения в школу	Примечание
Ангина (катаральная, фолликулярная, лакунарная)	5—10 дней	При удовлетворительной функции сердечно-сосудистой системы Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание и т. д.). Необходима осторожность при занятиях зимними видами спорта
Ангина флегмонозная	15—22 дня	
Бронхит. Острый катар верхних дыхательных путей	6—10 дней	При тяжелых формах срок удлиняется. Необходима осторожность при занятиях плаванием и лыжным спортом
Отит острый	18—30 дней	При тяжелых формах гриппа срок удлиняется до 30 дней Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание) То же
Воспаление легких (катаральное, крупозное)	18—30 дней	
Грипп	10—12 дней	
Плеврит сухой	20—24 дня	При учете особенностей и тяжести течения последней атаки и всего заболевания. Наличие удовлетворительной сердечно-сосудистой деятельности
Плеврит экссудативный	Через 1—1½ месяца	
Ревматизм	Через 6 месяцев после последней атаки	При удовлетворительной деятельности сердечно-сосудистой системы. Необходима весьма осторожная постепенная тренировка при осуществлении систематического углубленного врачебно-педагогического контроля
Острые инфекционные заболевания (дизентерия, дифтерия, скарлатина и др.)	30—50 дней	

¹ Материал взят из книги «Физическая культура в I—IV классах восьмилетней школы». Пособие для учителей. Л., Учпедгиз, 1961.

нуты, туловище наклонено вперед, одна лыжа выдвинута вперед на полступни, лыжные палки кольцами назад; сохранение устойчивого положения.

5. Подъем «лесенкой» по среднему по крутизне склону.

Требования: параллельная постановка лыж поперек склома; подъем вверх по склону с поочередной постановкой лыж на ребро, с опорой на палки.

Приемы игры в баскетбол

1. Ловля мяча в движении и остановка.

Требования: выход ученика навстречу летящему на высоте головы мячу, ловля двумя руками и остановка после ловли в два шага.

2. Передача мяча в движении.

Требования: передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед.

3. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Требования: бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с близкого расстояния, стоя справа или слева от щита.

Как школьному врачу, так и учителю для определения степени утомления учащихся следует обращать внимание на внешние признаки утомления. Ниже приводится схема определения утомления по внешним признакам, предложенная врачом В. А. Зотовым.

Примерная схема учета внешних признаков утомления

Наблюдаемые признаки	Степень утомления		
	небольшое	среднее	резкое (недопустимое)
Окраска кожи лица, мимика	Небольшое покраснение кожи. Лицо спокойное	Значительное покраснение кожи, выражение лица напряженное	Резкое покраснение или побледнение лица, синюха. Выражение лица страдальческое
Потливость	Небольшая	Большая потливость, преимущественно лица	Общая резкая потливость, выступление соли на коже
Дыхание	Слегка учащенное, ровное	Большое учащение, периодически глубокие вдохи и выдохи	Резкое учащение, поверхностное, аритмичное, одышка
Движения	Бодрые, четкое выполнение заданий	Неуверенные движения, нечеткое выполнение заданий, добавочные движения	Отказ от выполнения движений, дрожание конечностей, требуется опора. Иногда обморок
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение	Головокружение, шум в ушах, головная боль, тошнота, иногда рвота

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Общие указания	—
Раздел I. Общие теоретические основы советской системы физического воспитания	6
Советская система физического воспитания	—
Физические упражнения — основное средство физического воспитания	10
Раздел II. Организация, содержание и методика физического воспитания учащихся начальных классов	14
Общая характеристика физического воспитания учащихся начальных классов в связи с их возрастным развитием	—
Анализ школьной программы по физической культуре для начальных классов	20
Принципы и методы обучения на занятиях физической культурой	22
Урок — основная форма работы по физическому воспитанию в школе	26
Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня	29
Внеклассная работа по физическому воспитанию школьников	33
Внешкольная физкультурная и спортивная работа с учащимися начальных классов	41
Физическое воспитание детей в семье	44
Планирование и учет работы по физическому воспитанию	45
Материальное оснащение занятий физическими упражнениями	52
Литература	53
Приложения	55

Редактор *М. А. Хованская*
Технический редактор *Е. Н. Холощина*
Корректор *Л. А. Козлова*

Сдано в набор 26/III 1968 г. Подписано
к печати 12/VII 1968 г. 84×108¹/₃₂. Печ. л.
3,36 (2). Уч.-изд. л. 3,32. Тираж 10.000 экз.
(Пл. 1968 г.) Заказ 239.

Издательство «Просвещение» Комитета по
печати при Совете Министров РСФСР.
Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Типография № 1 Управления по печати
исполкома Моссовета. Москва, ул. Мака-
ренко, 5/16.

Цена 9 коп.