

371.014
17
Калининский государственный университет

Г.А. КАЛАШНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
К ИЗУЧЕНИЮ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

Калинин 1973

КАЛИНИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Г.А. КАЛАШНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

К ИЗУЧЕНИЮ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

(в помощь студентам заочного отделения)

П
349353

КАЛИНИН 1973

371.014

К-17

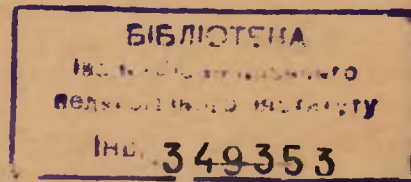
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Основными задачами физического воспитания детей-дошкольников являются: охрана и укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие, формирование навыков правильной осанки, привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены, формирование простейших двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, сообщение связанных с этим элементарных знаний, привитие умений и воспитание потребности систематически заниматься упражнениями.

Основные средства физического воспитания - комплексное использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы, физических упражнений, трудовых движений. Основными средствами физического воспитания дошкольников являются физические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазания, ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, качелях, плавание, подвижные игры, игра в бадминтон и др.

Не следует использовать статические упражнения, нарушающие кровообращение и дыхание, утомляющие нервную систему и мышцы, а также силовые упражнения, требующие чрезмерных усилий.

Программа по физическому воспитанию детей ясельного возраста и детского сада предусматривает использование как активных движений (ползание, катание и бросание мячей, упражнения в ходьбе), так и пассивных, а особенно массаж детей в возрасте до года. От года до трех лет дети выполняют общеразвивающие упражнения: ходьбу, бег, лазание, равновесие, прыжки, катание и бросание мячей, катание на санках, трехколесном велосипеде, качелях, подвижные игры, пляски. С трех до семи лет используют более сложные упражнения с предметами (флажки, палки, ленты, мячи и др.), упражнения в построениях и перестроениях, элементы художественной гимнастики, ходьба на лыжах, катание на коньках, двухколесном велосипеде, плавание, элементы спортивных игр.



Обучение движениям базируется на общих методических принципах. Чем меньше возраст, тем большее место занимает метод наглядности (показ движений, демонстрация рисунков, фото, кинограмм, применение имитаций, зрительных предметных ориентиров). Чем больше дети приобретают двигательного опыта, тем шире используется метод слова. На разных этапах обучения характер слова изменяется (объяснения, указания, команды, распоряжения, беседы, вопросы и т.п.).

Методы упражнения с детьми дошкольного возраста многообразны. При изучении двигательного действия в целом и на фоне "целостного" двигательного действия осваиваются его элементы. Закрепляется двигательное действие в играх. В процессе формирования двигательных навыков сообщаются детям специальные знания и воспитываются физические качества - ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость.

При воспитании физических качеств больше внимания следует уделять развитию ловкости и быстроты. К воспитанию силы и выносливости надо подходить осторожно, а гибкость поддерживать на среднем уровне.

На физкультурных занятиях дошкольников необходимо с помощью рискованных упражнений развивать и тренировать смелость и решительность. В процессе разучивания рискованных упражнений следует иметь в виду, что излишняя, как и недостаточная, страховка и помощь не содействуют эффективному физическому развитию и воспитанию смелости. Нельзя допускать выполнение упражнений с элементами опасности в перегруженном зале, на непривычных или неудобно расставленных снарядах, при недостаточном освещении помещения. Нельзя обучать рискованным упражнениям на ненадежно закрепленных снарядах, при утомленном, болезненном состоянии или плохом настроении детей, в неудобной одежде, при плохой дисциплине. Нельзя форсировать обучение опасным упражнениям и принуждать детей к рискованным действиям. Нельзя обращать внимание окружающих на оробевшего ребенка, наказывать его за страх или смеяться над трусостью. При подборе рискованных упражнений нужно учитывать их посильность и доступность, интерес и занимательность.

Ответственность за физическое воспитание детей в яслях и детском саду возложена на заведующего. Физическое воспитание

детей осуществляет воспитатель в контакте с музыкальным руководителем и врачом.

Основной формой организации физического воспитания детей являются занятия физическими упражнениями учебного типа. Эти занятия проводятся с детьми до года с каждым ребенком отдельно, сочетая физические упражнения с массажем. С детьми 1-3 лет занятия проводятся три раза в неделю по подгруппам (6-12 чел.). С детьми 3-7 лет занятия проводятся один раз в неделю со всей группой. Занятия состоят из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Длительность занятий от 10 до 35 минут.

В дошкольных учреждениях применяются и другие формы организации физического воспитания детей: утренняя гимнастика, закаливание, физкультминуты, подвижные игры, прогулки и экскурсии за пределы участка, праздники, индивидуальные занятия физическими упражнениями. Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в семье, в детских и городских парках, на стадионах, на дворовых площадках и т.д.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта" (1966 г.) говорится, что общеобразовательная и профтехническая школа должны являться основой физического развития подрастающего поколения.

Цель физического воспитания детей школьного возраста - добиться разносторонней физической подготовленности, необходимой для уверенного вступления юношей и девушек в самостоятельную жизнь.

Задачи физического воспитания детей школьного возраста:

1. Укрепление здоровья, закаливание и содействие нормальному формированию организма учащихся.
2. Формирование и совершенствование у школьников необходимых двигательных навыков и умений.
3. Развитие возможных в данном возрасте физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

4. Воспитание у школьников моральных и волевых качеств.

5. Сообщение учащимся специальных знаний в области физической культуры и спорта, привитие гигиенических знаний и навыков.

6. Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

7. Подготовка учащихся к выполнению обязанностей общественного организатора и инструктора физкультуры или судьи и тренера по спорту.

Эти общие задачи конкретизируются в программе по физическому воспитанию в начальных, средних и старших классах школы.

Средствами физического воспитания для детей 7-9 лет являются: основная гимнастика, элементарные подвижные игры, катание на лыжах, коньках, велосипеде, плавание, фигурное катание, теннис, художественная гимнастика. Для подростков 10-14 лет - основная гимнастика, упражнения комплекса ГТО, подвижные игры, естественные препятствия, спортивные игры (волейбол, футбол, хоккей, баскетбол), некоторые виды спортивной гимнастики и легкой атлетики, конькобежный спорт, прыжки на лыжах, туризм, военно-спортивные игры. Для юношей и девушек - основная и спортивно-вспомогательная гимнастика, упражнения комплекса ГТО, почти все виды спорта, многодневные походы.

Требования к физическому воспитанию детей школьного возраста, исходящие из принципа связи физического воспитания с трудовой и военной практикой, заключаются в том, что в процессе физического воспитания учащиеся приобретают определенные качества и навыки, которые являются необходимой предпосылкой для быстрого овладения избранном профилем трудовой или военной деятельности. Кроме того, за счет использования различных школьных и внешкольных форм физического воспитания учащиеся не только приучаются к повседневным занятиям физическими упражнениями, но приобретают знания и умения для выполнения определенных заданий в качестве общественных руководителей физической культуры и спорта.

В основе требований, исходящих из принципа всестороннего развития личности, лежит общая физическая подготовка как основа успешной специализации (производственной, военной, спортивной). Кроме того, учащиеся приобретают специальные знания

и навыки по физической культуре и спорту, содействующие нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Требование, вытекающее из принципа оздоровительной направленности физического воспитания, - одно из важнейших требований. Оно состоит в учете возрастных особенностей физического развития, в учете половых различий и состояния здоровья школьников. На основании данных о состоянии здоровья и показателей физического развития дети распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Обучение движениям школьников

В школьные годы дети отличаются большой возбудимостью нервной системы, в этом возрасте легко образуются двигательные условные рефлексы. Формирование основных элементов двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам, к этому времени и должен быть накоплен достаточный фонд жизненно важных двигательных умений и навыков.

В процессе обучения движениям детей младшего, среднего и старшего возраста необходимо правильно применять общие методические принципы. В соответствии с принципом сознательности и активности в младшем школьном возрасте нужно показать на конкретных примерах значение, выполняемых упражнениях для здоровья, труда, отдыха; значение точного соблюдения исходного положения, направления, амплитуды, скорости, темпа, ритма, нервно-мышечного напряжения, последовательности и одновременности сочетания движений. Учащиеся 4-8 классов должны осознать, что высокой двигательной культуры можно достигнуть только упорным трудом, внимательным отношением к указаниям учителя, а также путем овладения техникой выполнения упражнений. В старших классах необходимо добиваться самостоятельного анализа и сравнения приобретенного двигательного опыта и самостоятельного использования физических упражнений.

Принцип наглядности приобретает особое значение в процессе физического воспитания учащихся младших классов, так как они при достаточной способности к наблюдательности склонны к предметному, образному мышлению.

Принцип доступности и индивидуализации в младшем школьном возрасте обязывает чаще менять формы движений и ограничивать статические движения. В среднем школьном возрасте, учитывая склонность подростков к переоценке собственных сил, легкую ранимость нервной и сердечно-сосудистой систем, необходимо тщательно дозировать нагрузки.

Особое значение имеет индивидуальный подход в обучении движениям подростков. Это связано с неустойчивостью их поведения, большой впечатлительностью, половыми различиями, временным ухудшением координации движений, типологическими различиями высшей нервной деятельности. Нагрузки на силу и выносливость учащихся старших классов должны быть ниже их предельных возможностей. Однако допустимы упражнения с большой затратой времени, физических сил и нервной энергии.

Принцип систематичности в обучении детей движениям позволяет переходить к решению новых двигательных задач только после того, как упражнение в основном усвоено большинством занимающихся.

Особенности физического воспитания школьников в связи с возрастным развитием

В материалах XXII съезда партии нашло яркое отражение работа партии о формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В Программе Коммунистической партии Советского Союза говорится: "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."

Это накладывает большую ответственность на школу, на родителей и на все те организации и учреждения, которые имеют прямое или косвенное отношение к воспитанию и физическому развитию детей.

Успех физического воспитания во многом зависит от всестороннего учета возрастных особенностей детей.

Определяя методику и содержание физического воспитания детей, следует учитывать их возрастное развитие. Например, у детей школьного возраста процесс окостенения не завершен. Окостенение фалангов пальцев заканчивается к 9-11 годам, костей запястья к 10-13 годам. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с нагрузкой на кисти. Полное срастание костей таза заканчивается к 16-18 годам, срастание нижних отрезков грудины к 15-16 годам, а верхних к 21-25 годам. Относительно большая высота межпозвоночных дисков обуславливает большую гибкость позвоночника. При условии недостаточного или асимметричного развития мускулатуры позвоночник легко поддается искривлению. В связи с этим злоупотребление статическими усилиями и длительными односторонними напряжениями недопустимы при занятиях физическими упражнениями с подростками. Изгибы позвоночника и осанка (положение тела) окончательно формируются к 18-20 годам.

Наибольшее количество случаев неправильных изгибов позвоночника (нарушение осанки) падает на учащихся 11-15 лет, т.к. в этом возрасте происходит быстрое увеличение длины и веса тела, что может сопровождаться образованием круглой спины и сутуловатости. Поэтому следует больше уделять внимания воспитанию правильной осанки у подростков, особенно путем применения физических упражнений, развивающих силу мышц - разгибателей спины.

Повышенная физическая нагрузка способствует развитию скелета. Систематические и активные физические упражнения укрепляют кости, ведут к благоприятным физиологическим и морфологическим изменениям их. В частности, увеличивается поперечник диафизов трубчатых костей, становится толще корковый слой кости, разрастаются костные выступы, гребни и бугры в местах прикрепления скелетных мышц. Кости как органы опоры становятся более мощными в результате систематических физических упражнений. Причем под влиянием физических нагрузок костная ткань значительно быстрее изменяется у юношей, чем у взрослых. Однако чрезмерная нагрузка отрицательно влияет на продольный рост костей за счет ускорения процесса окостенения, что может сдерживать или прекратить рост тела в длину.

В среднем школьном возрасте организм претерпевает морфологические и функциональные изменения в связи с началом у

мальчиков и продолжением у девочек полового созревания. В этот период наблюдается значительный рост тела в длину, интенсивное увеличение веса тела и нарастание мышечной массы. Девочки к 11-12 годам по многим показателям физического развития опережают мальчиков.

Тело подростка удлиняется, главным образом, за счет роста нижних конечностей. Наибольшая прибавка в весе (до 5 кг и более) происходит у мальчиков от 13 до 17 лет, у девочек от 11 до 16 лет. В этом возрасте наступает усиленный рост диаметра мышечного волокна. Но самое интенсивное развитие мышечной системы отмечается после 15 лет. У девочек 8 лет мышечная масса составляет 27% веса тела, к 12 годам - 30%, к 15 годам - 33%, к 17 годам - 40-41%, т.е. к 17-18 годам развитие мышечной системы полностью завершается.

Функциональные свойства мышц значительно изменяются от 7 до 10 лет, и к 14-15 годам функциональные свойства мышц подростка приближаются к свойствам мышц взрослого человека. Увеличение веса и объема мышц происходит неравномерно с развитием их силы. Причем в этот период у мальчиков сила нарастает быстрее, чем у девочек. Разница в абсолютных величинах мышечной силы у мальчиков и девочек бывает наименьшей в возрасте 13-14 лет, и далее разница в силовых возможностях мальчиков и девочек растет. Поэтому с 13-14 лет девочкам с большим трудом удаются упражнения, связанные с подъемом и удерживанием своего тела. Следовательно, в занятиях с девочками старше 12 лет необходимо строго дозировать упражнения в висах, упорах и во всех других упражнениях, связанных с преодолением веса собственного тела. Однако и мальчикам не следует давать в этом возрасте упражнения на коне (махи), длительного удерживания своего тела в висе и особенно в упоре. Развитие силы можно начинать с раннего детского возраста, но очень осторожно и лишь в плане общей физической подготовки.

По мере увеличения веса и уплотнения мышечной ткани и сухожилий уменьшается их эластичность и гибкость. Это вызывает необходимость повышения объема и интенсивности упражнений на увеличение подвижности в различных сочетаниях опорно-двигательного аппарата. Способность расслабляться уменьшается у мальчиков с 13 лет, у девочек с 15 лет. В это время изме-

няется высшая регуляция тонуса мышц, поэтому движения становятся более скованными. Особое внимание в связи с этим следует уделять развитию подвижности в суставах ног и тазобедренных суставов. Обучение и совершенствование двигательных навыков обусловлено многократным повторением упражнений и работоспособностью организма, функциональными возможностями внутренних органов и систем. Моторные способности в детском возрасте в большей степени зависят от вегетативных функций, развитие которых протекает не параллельно с двигательными. Регуляции деятельности вегетативных органов и систем отстает от произвольного управления моторной деятельностью. В связи с этим, подбирая упражнения для подростков, следует учитывать не только их координационную трудность, но и функциональную возможность детей разного возраста.

У подростков более высокая возбудимость и подвижность нервных процессов, большее количество крови, протекающей в единицу времени через легкие, большая величина минутного объема крови и дыхания, высокая эластичность сосудов. Все это обуславливает более быструю вработываемость, чем у взрослых. Поэтому в занятиях с юными спортсменами разминка должна быть более эмоциональной, целенаправленной и менее продолжительной. От эмоциональной насыщенности разминки во многом зависит успех дальнейшей работы на тренировке. Подростки быстрее могут переключаться с одного вида физических упражнений на другой, поэтому в работе с ними можно сокращать специальную разминку при переходах к различным видам двигательной деятельности. Однако не следует забывать, что организм юного спортсмена более выражено реагирует на физическую нагрузку. Даже у хорошо тренированных подростков работоспособность организма ниже, чем у взрослых, они быстро утомляются и переутомляются.

В возрасте 11-12 лет происходит увеличение минутного объема крови за счет учащения сердечных сокращений, поэтому сердце подростка при физических нагрузках тратит больше энергии, чем сердце взрослого. Следовательно, при однообразных упражнениях развивается утомление. Чтобы сохранить высокую работоспособность юных спортсменов, необходимо разнообразить физические упражнения и чаще чередовать физические напряжения

о кратковременным отдыхом. Более благоприятными упражнениями для сердечно-сосудистой системы подростка являются те, которые протекают в определенном ритме и темпе. Девочки 13-14 лет хуже переносят физические нагрузки, чем мальчики. Мальчики склонны переоценивать свои физические возможности. Максимальные физические нагрузки способны переносить девушки в 17-18 лет, юноши в 20-23 года. Поэтому вырабатывать такое физическое качество, как выносливость, необходимо постепенно и осторожно. Использование максимальных нагрузок в детском и юношеском возрасте может отрицательно сказаться на развитии сердечно-сосудистой системы. Что касается развития скорости, то к 14-15 годам она достигает максимума. Подростковый возраст является самым благоприятным для развития такого двигательного качества, как быстрота.

Развитие центральной нервной системы почти полностью завершается к периоду полового созревания. К 12-13 годам происходит созревание ядра двигательного анализатора. У подростков продолжается усиление роли кортикального торможения в инстинктивных и эмоциональных реакциях. Однако преобладание возбужденных процессов над тормозными пока сохраняется, а вместе с этим не исключены раздражительность, несдержанность и более быстрая утомляемость. Все это является результатом усиления функций половых желез и влияния их гормонов на работу головного мозга. Следовательно, в подростковом возрасте следует снизить физические нагрузки. Несмотря на улучшение устойчивости произвольного внимания, все же оно у школьников в 11-12 лет не может быть продолжительным. Это обстоятельство не позволяет еще успешно решать многие педагогические задачи в процессе физического воспитания.

Хорошо усвоенные и закрепленные к 11-12 годам двигательные навыки в период полового созревания становятся угловатыми, наблюдается некоторая неуклюжесть, ухудшается координация. Подобное заключение правомерно по отношению к тем подросткам, которые систематически не занимаются физическими упражнениями. У них во время усиленного роста в длину возникает несоответствие между мышечной силой и возросшим весом, и это ведет к нарушению двигательной координации. Развитие коры головного мозга оказывает большое влияние на поведение подростков. Они

начинают дорожить интересами своего коллектива, у них появляется большой интерес к своим спортивным достижениям. Подростки склонны преувеличивать свои возможности, поэтому они могут необоснованно рисковать, браться за выполнение трудных и опасных упражнений. При неудачах они легко могут отказаться от поставленной цели. У подростков ярче, чем у детей, выражены отрицательные реакции: страх, злость, ненависть, боязнь. Причем различия в проявлениях чувства страха у мальчиков и у девочек не наблюдается.

Подростки начинают анализировать и сравнивать приобретенный двигательный опыт, требуют целенаправленности действия. Их уже не удовлетворяет сутолочная беготня, бессистемные, безрезультатные физические упражнения. В противном случае они перестают любить физические упражнения, избегают их, бросают занятия спортом. Основная причина неуважительного отношения к урокам физической культуры в школе учащихся средних и старших классов кроется в бесполезности таких уроков.

У детей с 7 до 12 лет наблюдается быстрый рост способностей к запоминанию техники исполнения движений. С 13 лет, особенно у девочек, эта способность ослабевает. Подросткам не целесообразно давать длительные объяснения упражнений. Сложные упражнения в данном возрасте могут отрицательно влиять на физическое и духовное развитие. Следовательно, в процессе физического воспитания подростков необходимо строго следить за физической и психической нагрузкой. Анатомо-физиологические особенности подростков дают общее представление о том, как правильно строить процесс физического воспитания. Однако могут быть самые неожиданные индивидуальные отклонения в ту или иную сторону от установленных общих научных данных. Календарный и физиологический возраст могут не совпадать.

Формы организации и содержание физического воспитания

Уроки физической культуры являются основной формой физического воспитания школьников. Содержание уроков физической культуры определяется государственной программой по физическому воспитанию.

Планирование учебного процесса начинается с составления для каждого класса графика прохождения материала на четверть. В графике устанавливается последовательность обучения отдельных разделов программы.

На основе графика составляется учебный план на четверть и планы-конспекты уроков. Уроки физического воспитания состоят из трех взаимосвязанных частей.

Подготовительная часть урока. Чем меньше будет затрачено времени на эту часть, при условии решения поставленных задач, тем лучше. В эту часть включаются строевые и порядковые упражнения, шпрн, эстафеты, преодоление полос препятствий в различных вариантах: с перелезанием, ползанием, обходом, обеганием предметов, с прыжками, кувярками, танцевальными шагами, различные виды бега (притупившись, высоко поднимая колени и т.д.), упражнения по заданию, по сигналу, ритмические фразы (виступивание ногами, хлопки в ладоши) и т.д. В этой части решают организационные и образовательные задачи, переключают внимание учащихся на предстоящую работу, улучшают настроение, готовят организм к повышенным нагрузкам.

В эту же часть занятий включаются обычные комплексы обще-развивающих упражнений типа зарядки, подбор которых согласуется с задачами основной части занятий. Они могут состоять из 5-10 вольных упражнений без предметов, с предметами (мячи, палки, шести, скакалки, булавы, гимнастические скамейки, гантели, эспандеры), на снарядах (гимнастической скамейке, стенке, бревне). Выполнение вольных упражнений происходит с большим интересом при постановке определенных задач. Например, наклониться назад и увидеть ступни сзади стоящего, подбросить мяч, хлопнуть в ладоши перед грудью, за спиной и потом поймать мяч, сесть по-турецки и встать, проделать упражнение с закрытыми глазами, наклониться вперед, достать лбом колени, пере-прыгнуть через палку, держа ее за оба конца, и т.д.

В процессе обучения желательно вводить элементы соревнования. Например, "кто дальше шагнет", "кто быстрее сделает", "кто более точно выполнит" или "какое пионерское звено наберет больше очков за качественное выполнение упражнений".

Основная часть урока. На вторую часть отводится 30-40 минут. Основными задачами этой части являются:

обучение или совершенствование двигательных навыков, воспитание волевых и физических качеств (смелости, решительности, находчивости, ловкости, скорости, гибкости, выносливости и т.д.), привитие инструкторских навыков и др.

На занятиях по лыжному спорту изучаются, например, способы передвижения на лыжах, спуски, подъемы, повороты, торможения, закрепляются технические приемы в условиях приближенных к соревнованиям. на занятиях по легкой атлетике изучается бег, ходьба, прыжки, метания. на занятиях по гимнастике - лазанье, перетягивание, переталкивание, равновесие, акробатика, упражнения на гимнастических снарядах (брусках, кольцах, перекладине и др.).

Подвижные игры можно включать в любую часть урока. На одном уроке в основную часть по любому виду спорта включают два-три упражнения. Например, в легкоатлетическом уроке изучаются метание гранаты, бег, прыжки в высоту; в гимнастическом уроке изучаются упражнения на брусках, на перекладине и прыжки через козла; на занятиях по лыжам изучаются двухшажный одновременный ход, спуск с горы в низкой стойке, подъем елочкой, тренировка на 2 км для девушек и на 5 км для юношей.

Заключительная часть урока. Основной задачей заключительной части является снижение нагрузки, доведение организма школьника до относительно спокойного состояния и организованное завершение занятий. В конце урока практикуется строевая ходьба с песнями, легкие пробежки, игры. Подводя итоги занятия, учитель дает индивидуальные задания на дом с той целью, чтобы ученик мог закрепить те элементы упражнений, которые ему удаются меньше всего (гибкость, прыгучесть).

Внеклассная работа по физическому воспитанию

В ходе внеклассной работы по физическому воспитанию учащиеся повышают спортивно-технические достижения, расширяют и углубляют знания, навыки, полученные на уроках физической культуры, и укрепляют здоровье. Внеклассная работа по физическому воспитанию осуществляется коллективом физической культуры, клубом, который является самостоятельной организацией учащихся

3-10 классов. Коллектив физической культуры работает в контакте с пионерской организацией, ученическим комитетом, классными руководителями, врачом под руководством совета коллектива в соответствии с типовым положением о коллективе физической культуры в школе. Внеклассная работа в школе состоит из двух видов: учебно-спортивной и физкультурно-массовой.

Учебно-спортивная работа главным образом направлена на специализацию учащихся в избранных ими видах спорта. Она проводится в спортивных секциях в соответствии с принципами и правилами спортивных тренировок и состязаний. Учебные группы и команды комплектуются с учетом возраста, пола и физической подготовленности школьников. В учебных группах выбираются старосты, в командах — капитаны. Занятия в секциях проводятся в свободное от уроков время, два раза в неделю по 60-90 минут в соответствии с программой и расписанием. Занятия в секциях ведут учителя физической культуры или под их руководством учителя других дисциплин и учащиеся старших классов, подготовленные к этой работе.

Наряду со спортивной специализацией большое внимание на занятиях секции уделяется разносторонней физической подготовке. Спортивные достижения учащихся и усвоение учебного материала программы проверяются в процессе соревнований. Лучшие спортсмены направляются в детские спортивные школы.

Физкультурно-массовая работа преимущественно направлена на активизацию отдыха, на повышение уровня разносторонней подготовленности учащихся.

Основными видами внеклассной физкультурно-массовой работы являются: игры на воздухе, прогулки, туристские походы, физкультурные выступления на вечерах и праздниках, конкурсы на лучшего метателя, бегуна, прыгуна, лыжника и т.п., физкультурные праздники и "дни здоровья", коллективные катания на лыжах, на коньках, на санках.

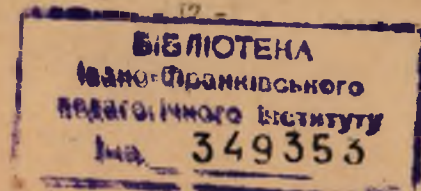
Физкультурно-массовая работа проводится на добровольных началах, но планоно. В ней принимают посильное участие все учителя, родители, шефы. Основными требованиями к внеклассной физкультурно-массовой работе в школе являются: тесная связь с уроками физической культуры, обеспечение надлежащего педагогического и медицинского контроля, соблюдение необходимых санитарно-гигиенических норм в местах занятий.

Спортивные соревнования в школе. В постановление Коллегии Министерства просвещения СССР и Комитета по физической культуре и спорту от 22 октября 1970 г. "О спортивных соревнованиях среди детей и юношества" внесена ясность. Органам народного образования при планировании состязаний необходимо следить, чтобы школы в течение учебного года могли принять участие не более чем в 2-х обязательных состязаниях по видам спорта — легкая атлетика, лыжи и в 2-х по выбору. Надо сосредоточить внимание на внутришкольных соревнованиях и соревнованиях в коллективах физической культуры колхозов и совхозов.

Физкультурные мероприятия в режиме дня школьников

Гимнастика до начала занятий. Министерство просвещения РСФСР предложило органам народного образования с начала 1957-58 учебного года обеспечить во всех школах регулярное ежедневное проведение утренней гимнастики перед началом занятий первой смены. Некоторые школы с большой пользой проводят ее и с учащимися второй смены.

Гимнастику до занятий не следует проводить по стандарту (5-7 вольных упражнений, иногда одинаковых для младших и старших классов). Нужно иметь в виду, что это не гигиеническая гимнастика, которая проводится сразу же после сна, и даже не вводная гимнастика, которая проводится перед началом работы. Гимнастика до занятий в школе должна прежде всего способствовать организационной, психологической и физиологической настройке школьников к предстоящим занятиям, но наряду с этим она должна в какой-то мере содействовать закреплению изученного программного материала по физическому воспитанию, прививать любовь и привычку к ежедневным физическим упражнениям, решать гигиенические и оздоровительные задачи. Как правило, гимнастика до занятий должна проводиться на открытом воздухе. Исключением может быть только неблагоприятная погода. Гимнастику до занятий проводит учитель данного класса или хорошо подготовленный учащийся старшего класса в виде сокращенных уроков физкультуры, игр, конкурсов, массовых танцев, комплексов вольных упражнений, строевых тренировок и т.д. Гимнастика до занятий проводится в каждом классе отдельно в течение 15-20 минут.



Организация школьных перемен.

Правильная организация школьных перемен способствует полноценному отдыху учащихся.

Пребывание на свежем воздухе, подвижные игры, игровые упражнения, конкурсы, состязания типа аттракционов, спортивные развлечения и массовые танцы на школьном дворе и спортивной площадке во время перемен активизируют отдых, благотворно влияют на здоровье и физическое развитие детей. Если позволяет погода, то и в зимнее время желательно проводить большие перемены на воздухе.

Привлекая учащихся к организованным физкультурным мероприятиям во время больших перемен, нельзя нарушать принцип добровольности. Школьники в подавляющем большинстве могут самостоятельно заниматься физическими упражнениями во время перемен (в одиночку, парами и группами), получив для этой цели необходимый инвентарь: мячи, скакалки, палки, кубики, кольца и т.д.

Организуя активный отдых на переменах, не следует допускать утомления и перевозбуждения детей.

Нельзя согласиться с теми, кто считает единственной формой организации перемен игры, навязанные учащимся дежурным учителем. Кстати сказать, к этим играм с трудом удается привлечь немногих "добровольцев". Большинство учащихся предпочитает иметь руководителем игр и развлечений равного себе или играть и развлекаться самостоятельно, т.е. использовать перемену по своему усмотрению, но это не значит, что учителя должны безразлично относиться к организации активного отдыха детей во время перемены.

Физкультминута во время урока или в перерыве между занятиями является кратковременным активным отдыхом в первую очередь для центральной нервной системы - коры головного мозга. Физкультминута в значительной степени уменьшает утомление, активизирует внимание, а также способствует закреплению правильной осанки и улучшению работы внутренних органов.

Физкультминуту желательно проводить в то время, когда замечена усталость, непоседливость и рассеянность учащихся. Но вместе с тем ради физкультминуты не следует прерывать незаконченного раздела урока.

Перед началом физкультминуты (за 2-3 минуты) надо открыть форточки (фрамуги) или окна и затем, не выходя из класса, про-

делать комплекс, состоящий из 3-4 физических упражнений на крупные мышцы туловища, рук, ног.

Обязанности по физическому воспитанию школьников инспектора ОНО, директора школы, завуча, пионервожатого, классного руководителя, школьного врача

Инспектор отдела народного образования обязан осуществлять контроль за выполнением приказов и распоряжений вышестоящих органов по вопросам физического воспитания учащихся. Он должен производить глубокую всестороннюю проверку физкультурной работы в школе и принимать меры к устранению недостатков. Он должен участвовать в организации и проведении районных или городских спортивных соревнований и спартакиад школьников.

Директор школы обязан создавать необходимые условия для нормальной работы по физическому воспитанию школьников. Он осуществляет руководство всей физкультурной работой в школе, заботится о повышении квалификации учителей физической культуры, привлекает к активной физкультурной работе всех учителей школы, организует разъяснительную работу по физической культуре и спорту среди родителей, содействует активной работе коллектива или спортивного клуба.

Заведующий учебной частью добивается совершенствования процесса физического воспитания школьников, заботится о приобретении необходимых учебных пособий, спортивного инвентаря, литературы, технических средств, не допускает замены и отмены уроков физической культуры, осуществляет контроль за качеством уроков, внеклассных физкультурных занятий, физкультурных мероприятий в режиме дня школьников.

Классный руководитель добивается вовлечения в систематические занятия физкультурой и спортом всех учащихся класса, разъясняет родителям организацию рационального режима дня школьников, следит за уровнем физического развития школьников и всеми мерами способствует укреплению их здоровья. Классный руководитель организует и проводит физкультминуты, гимнастику до занятий с классом, игры и игровые упражнения на больших переменах, направляет

работу физорга класса, заботится о спортивных успехах класса, внедряет утреннюю зарядку в быт каждого школьника, участвует в организации туристских походов, спортивных соревнований, праздников, вечеров, "дней здоровья".

Пионервожатый организует всю физкультурно-массовую и спортивную работу в пионерской дружине. Оказывает помощь учителю физкультуры и совету школьного физкультурного коллектива в организации и проведении всех внеклассных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в соответствии со школьным календарем.

Школьный врач проводит ежегодный медицинский осмотр всех школьников и определяет медицинские группы учащихся, проводит повторный осмотр учащихся перед участием их в соревнованиях. Врач проверяет учебные и секционные занятия с целью определения степени физической нагрузки, реакции организма детей на эти нагрузки и дает соответствующие рекомендации учителя физкультуры. Он следит за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий физкультурой, проводит соответствующую разъяснительную работу среди родителей и школьников. Представляет отчет о субъективных показателях физического развития школьников.

Примерный план проверки физического воспитания учащихся школ

Общие данные. Сроки проверки, фамилия, инициалы, должность проверяющего. Название школы, фамилия директора школы и учителей физической культуры. Место уроков физической культуры в расписании. Режим работы школы. Оформление физкультурного уголка. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием учащихся.

Материальное обеспечение физического воспитания. Размеры и оснащенность спортивного зала, спортивной площадки, лыжной базы. Обеспеченность школы табельным инвентарем и оборудованием. Спортивные самоделки. Учебные пособия и технические средства.

Санитарно-гигиеническое состояние мест занятий физическими упражнениями.

Планирование и учет физического воспитания. План работы по физическому воспитанию учащихся. Учебный план, график учебного процесса, конспекты уроков, планы и графики тренировочных занятий спортивных секций. Календарный план спортивных мероприятий школы, положение о школьных соревнованиях. Учет работы по физическому воспитанию: заполнение классного журнала, учебные журналы спортивных секций, учет работы по комплексу ГТО, протоколы спортивных соревнований. Отчет учителя по физическому воспитанию.

Научно-методический уровень учебных занятий. Уровень физической подготовки учащихся, выполнение программы. Дать анализ не менее 5-7 уроков.

Физкультурно-массовая и спортивная работа. Работа спортивного клуба (коллектива) школы: совет коллектива, физорги, судейская коллегия, общественные инструкторы и тренеры по спорту. Количественный охват внеклассной физкультурно-массовой работы. Спортивные достижения и рекорды. Количество подготовленных значкистов ГТО, "Турист СССР", спортсменов-разрядников, спортивных судей. Количество спортивных соревнований и охват ими учащихся. "Дни здоровья", физкультурные вечера и праздники, гимнастика до занятий, организация больших перемен, физкультминуты. Участие в спортивно-массовой работе родителей, шефов, учителей, пионерской, комсомольской организаций. Агитация и пропаганда физической культуры.

Выводы. Предложения. Подпись проверяющего. Дата.

Анализ школьного урока физической культуры

Анализ урока можно проводить различными приемами: по данным пульса, по хронометражу и наблюдению. По данным пульса анализ урока выполняется путем подсчета пульса. Подсчет пульса выполняется в начале урока, по ходу урока через каждые 3-8 минут и в конце урока. По результатам подсчета вычерчивается кривая: по горизонтальной линии отсчитывается время, по вертикальной-количество ударов пульса.

Анализ урока по данным хронометража выполняется так: с помощью секундомера отсчитывается время, затраченное на показ,

объяснение, организацию, выполнение упражнений, простой или ожидание, затем подсчитывается общее время отдельных показаний и делается заключение о плотности урока. Хронометраж удобнее выполнять вдвоем.

Анализ урока путем наблюдения мы рекомендуем проводить по следующему плану:

1. Общие данные. Класс, место занятий, посещаемость, дисциплина, наличие инвентаря, пособий, санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, спортивная форма занимающихся, организация учеников к уроку, подготовка учителя к уроку. Задачи урока. Подбор упражнений и игр для решения этих задач, соответствие возрасту, подготовленности учащихся к учебному плану, связь с предшествующими уроками.

2. Ход урока. Построение, рапорт, постановка учителем задач урока, доступность требований. Подбор, последовательность, организация и методика проведения упражнений. Методика разучивания и закрепления упражнений: расстановка учащихся, раздача инвентаря, участие актива, самостоятельная работа с учащимися, определение и исправление ошибок, анализ и оценка упражнений, эмоциональность объяснений и четкость показа. Способы проверки домашних заданий. Подведение итогов урока. Поведение учащихся на уроках, отношение учащихся к уроку и к учителю. Как учитель владеет классом, как ведет индивидуальную работу с учащимися, педагогический такт, внешний вид, культура речи.

3. Результаты урока и предложения по уроку. Положительные и отрицательные стороны урока. Достижение цели и выполнение плана. Предложения по устранению отрицательных и закреплению положительных сторон урока.

4. Выводы, предложения.

Примерные формы планирования физического воспитания в школе

Утверждаю
Директор школы
(подпись)

П л а н работы преподавателя физической культуры на учебный год

№ п/п	виды работы	сроки	ответств.	оценка
		выполн.	за выполн.	выполн. работы
I.	Учебно-методическая работа			
II.	Спортивно-массовая работа			
III.	Врачебно-медицинский контроль			
IV.	Организационно-хозяйственная работа			
V.	Другие работы.			

Г р а ф и к распределения учебного материала для _____ класса

Программный материал	четверть				
	месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
уроки		12345678	12345678	12345678	12345678

Конспект урока №
для учащихся _____ класса

Задачи урока _____
Место проведения _____
Оборудование и инвентарь _____

Части : урока :	Содержание :	Методические : указания :	Замечания по : уроку :
--------------------	--------------	------------------------------	---------------------------

Календарный план
физкультурных мероприятий в школе

№ :	Наименование физкуль- : турных мероприятий :	время и место : проведения :	Ответственный : за проведение :
-----	---	---------------------------------	------------------------------------

П л а н р а б о т ы
секции _____ школы на _____
учебный год

учебно- : трениро- : вочный : процесс :	Спортивная работа : : массовые : мероприятия :	подготов- : ка общ. : физ. кад- : ров :	Агитация и : : пропаганда :	Организацион- : : но-хозяйствен- : ная работа :
--	--	--	--------------------------------	---

В пожилом возрасте все органы претерпевают изменения. Причем у одних людей эти изменения выражены более ярко, у других менее.

Возрастным изменениям подвергается и двигательный аппарат. У подавляющего большинства людей пожилого возраста привычное положение головы является более наклоненным вперед, чем у молодых, поэтому при упражнениях мышцы шеи надо делать наклоны головы назад больше, чем вперед. У пожилых людей мышечная ткань и сухожилия мышц шеи (как и все скелетные мышцы) в значительной степени утерли свою эластичность. В связи с этим при упражнениях мышц шеи во время исполнения поворотов и наклонов головы в целях облегчения движения следует поднимать навстречу движению головы соответствующий плечевой сустав (плечо).

Возрастные изменения в плечевых суставах наступают довольно рано (около 40 лет) и выражаются в начинающемся ухудшении состояния плечевого сустава и смежных с ним образований, в частности, в сухожилиях мышц. Перенапряжение при физических упражнениях у пожилых нередко приводит к сильным болям в плечевых суставах. Однако при недостаточности движений в плечевых суставах бывает слабые "ноющие" боли. Движения рук вперед и назад почти всегда не дают никаких неприятных ощущений, отведение и поднимание их в боковом направлении требуют несколько большей осторожности в пожилом возрасте. Лучшим средством борьбы с болевыми ощущениями в плечевых суставах являются гимнастические упражнения, трудность которых увеличивается постепенно. Сильной нагрузки на плечевой сустав, в особенности в первое время занятий, следует избегать. Особенно ценными упражнениями являются так называемые "вращения" плечевого пояса (вперед, вверх, назад, вниз) с опущенными руками.

При начинающемся артериосклерозе, при высоком артериальном давлении у людей пожилого возраста быстрые низкие наклоны и сгибания туловища вперед вызывают неприятные ощущения. Возможно, что помимо сосудистых реакций эти ощущения связаны с возрастными изменениями в вестибулярном аппарате. Упражнения нужно

проводить так: первый наклон незначительный, второй немного больше, третий еще больше и так далее, чтобы на пятом наклоне достичь до прямого угла, каждый раз выпрямляясь до вертикального положения, а затем еще три наклона, каждый раз уменьшая величину наклона. Это упражнение, как можно заметить, оказывает благотворное влияние на мозговое кровообращение.

У многих людей после длительного проведения таких упражнений (7-8 мин.) неприятные ощущения не появляются даже в том случае, если наклоны делать сразу низкие, но, конечно, не резкие и не быстрые. Вообще людям пожилого возраста резкие и быстрые наклоны делать не надо, так как в некоторых случаях это может отрицательно отразиться на состоянии зрения (глазное дно, сетчатка).

Слабость мышц брюшной стенки весьма частое явление у людей среднего и пожилого возраста. Однако упражнения мышц живота следует проводить с постепенным нарастанием нагрузки. Эти упражнения нельзя делать лежа, а можно только полудлежа, так чтобы голова была много выше живота. Переутомление брюшных мышц до появления самых незначительных болей вызывает рефлекторное ухудшение перистальтики кишок и может привести к временным запорам. Упражнения, требующие сильного напряжения брюшных мышц, нельзя применять до тех пор, пока мышцы не окрепнут. Предельным можно считать поднятие прямых ног, сидя на стуле.

Очень часто в пожилом возрасте ощущаются боли в пояснице. Поясничная часть позвоночника в пожилом возрасте подвергается возрастным изменениям. У мужчин старше 50 лет более 60% встречается спондилез (болезнь позвонков), у женщин - 40%. Резкие и сильные сгибания в позвоночнике в пожилом возрасте недопустимы. Например, поднятие ног в положении лежа на спине с заносом их ближе к голове. Межпозвоночные диски и связочный аппарат позвоночника в этом возрасте менее эластичны и более легко ранимы, чем в молодом возрасте. В пожилом возрасте большее значение имеют упражнения со сгибанием позвоночного столба во всех его частях. Однако все такие упражнения должны производиться не резко, с небольшим сгибанием, плавно и без особых усилий. С приближением к пожилому возрасту поясничный изгиб позвоночника постепенно уменьшается, что неблагоприятно отражается на положении брюшных и тазовых органов и на осанке.

Поэтому упражнения, способствующие увеличению поясничного прогиба, можно рекомендовать человеку пожилого возраста.

У пожилых людей часто наблюдаются застойные явления в тазовой области, что отягощает такие заболевания, как простатит, геморрой и другие, поэтому упражнения с усиленными движениями в тазобедренном суставе являются весьма ценными. При положении стоя на коленях создаются благоприятные условия для упражнения ягодичных и тазовых мышц.

Плоскостопие у людей пожилого возраста встречается довольно часто, в особенности у тучных, но почти всегда это неизвестно самим обладателям плоскостопия. Они чувствуют только боли в области подошвы и голени при ходьбе, утомляемость, потливость стоп. В целях предупреждения плоскостопия и борьбы с ним необходимо проводить упражнения для усиления мышечно-связочного аппарата стопы, строго соблюдая постепенность.

Отсутствие достаточной работы мышц шеи, спины, живота, плечевого пояса, тазовой области приводит у пожилых людей к значительному ухудшению осанки, что весьма отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхательного аппарата. Для упражнения указанных частей тела должна использоваться значительная доля времени, отводимая на гимнастические занятия.

Упражнения в обычном положении лежа на спине, при низком положении головы не рекомендуются лицам среднего и пожилого возраста с начальными формами атеросклероза, в особенности коронаросклероза, при высоком артериальном давлении. Взамен указанного можно применить исходное положение полудлежа, опираясь на предплечья и кисти рук. В этом положении проводятся упражнения для мышц живота, тазовой области и ног. При значительных отложениях жира на животе, слабости сердечной мышцы нельзя делать упражнения лежа на животе, а следует пользоваться положением полудлежа, вниз животом, опираясь на предплечья и кисти.

Большое внимание следует уделить упражнениям в положении стоя на "четвереньках" (не наклоняя головы). Это дает возможность хорошо нагрузить мышцы спины, не затрудняя дыхания и не вызывая прилив крови к голове.

В тех случаях, когда желательно дать достаточно сильную нагрузку на отдельные мышечные группы, избегая общего утомления,

следует делать упражнения, сидя на стуле. вообще желательно чередовать упражнения стоя и сидя.

Упражнения, которые называются упоры лежа, спереди, сзади, боком, нельзя рекомендовать пожилым, так как при таких упражнениях происходит ухудшение венозного тока крови.

Для людей среднего и пожилого возраста подходят следующие виды упражнений:

1. Ходьба спортивная, особой модификации, по гравийной дорожке стадиона.
2. Метание гранаты и толкание облегченного ядра.
3. Ходьба на лыжах на небольшие дистанции, не удаляясь далеко от базы, по окружности с коротким радиусом.
4. Коньки - все три вида - беговые, прогулочные, фигурные.
5. Плавание "стильное", "вольным стилем" на короткие дистанции, в бассейне открытом или закрытом.
6. Гребля - все виды: академическая, народная, байдарочная.
7. Парусный спорт - на шверботах с небольшой парусностью.
8. Стрельба в цель из винтовки и пистолета.
9. Охота - без длинных пеших переходов в соответствующей одежде и обуви.
10. Рыбная ловля - все виды.

Для людей только среднего возраста подходят следующие физические упражнения:

1. Бег стайерского характера по гравийной дорожке и кросс по слабо пересеченной местности.
2. Прыжки только в длину.
3. велосипедный спорт - только за городом, на короткие дистанции.
4. Элементы поднимания тяжестей - облегченная штанга, только жим.

ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания под редакцией А.Д.Новикова и Л.П.Матвеева. М., "Физкультура и спорт", т. II, 1968.
2. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания, "Учпедгиз", Л., 1962.
4. Калашников Г.А. Внеклассная физкультурная работа в школе, Калинин, 1959.
5. Калашников Г.А. Растить смелых, "Физкультура в школе", 1970, № 11, стр.24.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

1. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕМ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	3
2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕМ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..	5
а) Обучение движениям школьников.....	7
б) Особенности физического воспитания школьников в связи с возрастным развитием.....	8
в) формы организации и содержание физического воспитания	13
г) Внеклассная работа по физвоспитанию.....	15
д) Физкультурные мероприятия в режиме дня школьников	17
е) Обязанности по физическому воспитанию школьников инспектора ОНО, директора школы, завуча, пионервожатого, классного руководителя, школьного врача	19
ж) Примерный план проверки физического воспитания учащихся школ	20
з) Анализ школьного урока физической культуры...	21
и) Примерные формы планирования физической воспитания в школе.....	22
3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛУДЕЙ ...	25
4. ЛИТЕРАТУРА	29

Факультет физического воспитания готовит учителей физической культуры, поэтому изучению методики физического воспитания детей школьного возраста придается наибольшее значение. В данной методической разработке студент найдет тот учебный материал, который предусмотрен программой факультета. Кроме того, материал данной методической разработки может быть использован студентами и учителями физической культуры для подготовки к докладам на методических объединениях. В конце разработки дан перечень литературы, изучение которой поможет студентам значительно расширить и углубить свои познания в области методики физического воспитания школьников.

Г. А. КАЛАШНИКОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ
МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Редактор Орлова Л. В.

Подписано к печати 17/У-73 г.

Зак. 227

Тираж 200

Формат 60 x 84^{1/16}

Объем 2 п. л.

Отпечатано на ротапринтере КГУ