

**МИНСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Ю.М.ЮНУСОВА

**ОСНОВЫ
МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

Учебное пособие

*Рекомендовано Министерством высшего и среднего специального
образования Республики Узбекистан для студентов,
обучающихся по направлению бакалавриата.
Шифр 5810200 - Спорт (по видам спорта)*

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Саламов Р.С. - Заведующий кафедрой теории и методики физической культуры, доктор педагогических наук.

Смурыгина Л.В. - Кандидат педагогических наук, доцент.

АННОТАЦИЯ

Учебное пособие представляет собой современный информационный источник получения теоретических знаний об организации и методике разнообразных форм физической культуры в общеобразовательных школах Республики Узбекистан. Оно поможет студентам и учителям школ быстрее освоить профессию и адаптироваться к специфическим условиям работы в школе.

THE ANNOTATION

The study grant represents a modern information source for taking of theoretical knowledge of organization and technique of the various forms of physical culture in comprehensive schools of Republic Uzbekistan. It will help the students and teachers of schools faster to master a trade and to adapt for specific conditions of work at school.

АННОТАЦИЯ

Ушбу ўқув қўлланмани Ўзбекистон Республикасининг умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбиянинг ҳар хил шакллари, услубияти ва уни таъкил –лини назарий билимларни замонавий ахборот манбаи бўлиб ҳисобланади. Қўлланма талабаларни ва ўқитувчиларни мактабдаги маҳсул шароитга мослаштириш, касбини тезроқ ўзлаштиришга ёрдамлашади.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
1. Введение	7
2. Физическая культура – достояние всего человечества	12
- функции физической культуры	22
- формы и компоненты физической культуры	23
- физическое воспитание	26
- физическое развитие	27
- физическая подготовленность	31
- спорт	31
3. Формы организации работы по физической культуре и спорту	32
4. Оздоровительные мероприятия в режиме дня школы	38
5. Методические особенности проведения уроков в 1-5-9 классах	41
- в 1-3 классах	42
- в 4 и 5-9 классах	49
6. Методы и методические приемы в процессе обучения	79
Процесс обучения	97
7. Средства физического воспитания	99
8. Техническая характеристика движений	103
9. Методы организации учащихся на уроках физической культуры	108
10. Воспитание физических качеств у детей	125
- Ловкость	126
- Воспитание быстроты	131
- Воспитание силы	132
- Воспитание выносливости	135
- Воспитание гибкости	136
11. Внеклассные формы работы по физической культуре	137
- Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня	138
- Физкультурная пауза	140
- Игры на больших переменах	141
- Спортивные секции	142
- Спортивные состязания	143

- Спортивные праздники	144
- Организация и проведение туристского похода в школе	145
12. Коллектив физкультуры	149
13. Документы планирования в общеобразовательной школе	150
- Методика составления графика распределения учебного времени и материала по четвертям учебного года	151
- Методика составления поурочного рабочего плана	154
- Методика составления конспекта урока	154
- Методика проведения хронометража на уроке физической культуры	160
- Методика проведения пульсометрии	163
- Методика педагогического анализа урока	163
14. Документы учёта и отчётности в школе	169
15. Материально-техническое обеспечение урока физической культуры	173
16. Примерный теоретический раздел программы	179
- Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение	179
- Основные формы самоконтроля	184
- Самостраховка при выполнении упражнений	187
- Оказание первой помощи при травмах	188
- Вред алкоголя	189
- Вред курения	190
17. График распределения учебного времени по четвертям	192
18. Поурочный рабочий план на 1 четверть (5 класс)	195
19. Ведомость учета хронометрирования	201
20. Ведомость пульсометрии	203
21. Советы методиста	204
Литература	207

ПРЕДИСЛОВИЕ

Республика Узбекистан, осуществляя построение демократического правового государства и открытого гражданского общества, духовно обновленного, с собственным путем формирования социально ориентированной рыночной экономики, особо заботится о гармоническом развитии, здоровье, благосостоянии, социальном поведении движущей силы общества – человека.

Национальная программа по формированию социально активной личности получила отражение в законе Республики Узбекистан «Об образовании» (1992), в целевых программах «Соғлом авлод учун», «Маънавият ва маърифат», «Экологическое образование», «Сельская школа», «Реабилитация детей с отклонениями в развитии» и др.

Главной целью закона «Об образовании» является формирование системы непрерывного образования, обеспечение ее поступательного развития как единого учебно-научно-производственного комплекса на основе государственных и негосударственных образовательных учреждений, формирование конкурентной среды в области образования и подготовки кадров.

Функционирование непрерывного образования должно осуществляться на основе принципов приоритетности образования, демократизации, гуманизации, гуманитаризации, национальной направленности образования, неразрывности обучения и воспитания, выявления одаренной молодежи, создания условий для последовательного получения фундаментальных и специальных знаний на самом высоком уровне, повышения национального самосознания на благо независимого государства, Республики Узбекистан.

ВВЕДЕНИЕ

Система непрерывного образования формируется на основе государственных образовательных стандартов, преемственности государственных программ и включает в себя дошкольное образование, общее среднее образование, среднее специальное, академическое (лицеи), профессиональное образование (профессиональные колледжи), высшее образование (бакалавриат, магистратура), послевузовское образование (аспирантура, докторантура), повышение квалификации и переподготовку кадров, внешкольное образование (совершенствование имеющих, возрождение национальных и внедрение новых видов и форм досуга учащихся, включая спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные мероприятия, детский туризм, народные игры, ремесла), традиционные праздники.

В системе непрерывного образования общее среднее образование со сроком обучения 9 лет (1 – 9 классы школы) является обязательным. Оно включает в себя начальное образование (1 – 4 классы) и обеспечивает получение систематических знаний по основам наук, развивает потребность в овладении знаниями, формирует базовые учебные, научные и общекультурные знания, духовно- нравственные качества на основе национальных и общечеловеческих духовных ценностей, трудовые навыки, творческое мышление, осознанное отношение к окружающему миру и выбору профессии.

Все образовательные учреждения, в том числе школа, обеспечивают условия для реализации оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса, внедрения норм здорового образа жизни. При этом совершенствуются организационно-методические подходы к повышению медико-гигиенической культуры учащихся, роста физкультурно-спортивной активности и уровня физического развития. Кроме того, создается адаптированная среда для детей, имеющих ограниченные возможности в сфере здоровья и отклонения в развитии. (Ин-

терпретация «Национальной программы по подготовке кадров» представлена из «Ведомостей Олий Мажлиса Республики Узбекистан» от ноября – декабря 1997 года, г. Ташкент).

Президент И. Каримов в докладе «Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана» на 9 сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан (29 августа 1997 г.) говорил о том, что только по-настоящему образованный человек может высоко ценить достоинства человека, сохранять национальные ценности, повышать национальное самосознание, самоотверженно бороться за то, чтобы жить в свободном обществе, чтобы наше независимое государство заняло достойное авторитетное место в мировом сообществе.

Согласно Государственному образовательному стандарту общего среднего образования (газета «Учитель Узбекистана» образовательной области «Физическая культура» по дисциплине «Физическое воспитание» в базисном учебном плане для 1-9 классов отведено по 2 часа в неделю, что составляет 9,0 % учебного времени.

Определены основные направления содержания физического образования и воспитания, в т.ч. правила гигиены, режим питания и движения, правила безопасности, гимнастика, упражнения по построению, упражнения в беге, упражнения в сохранении равновесия, подтягивания, акробатика, прыжки, элементы борьбы (для мальчиков), легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, плавание.

Процесс физического воспитания направлен на обеспечение индивидуального подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического состояния, пола и уровня двигательной способности, повышения интереса к учебным занятиям.

Этим в совокупности определяется образовательная практическая направленность на формирование у учащихся навыков и умений самостоятельного занятия физическими упражнениями, на развитие физических качеств.

Основные задачи по физическому воспитанию в школе решаются посредством:

- укрепления здоровья школьников;

- развития их физических способностей;
- расширения функциональных возможностей организма;
- формирования двигательных навыков;
- воспитания нравственных и волевых качеств - патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности.

Содержание физического воспитания регламентируется инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства народного образования. К этим документам относятся:

- учебная программа по физической культуре;
- учебная программа по внеклассной и внешкольной работе со школьниками;
- программа занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе;
- положение о школьном коллективе физической культуры и о внешкольных учреждениях;
- инструктивно-методические письма по организации процесса физического воспитания;
- нормативный комплекс «Алпомиш» и «Барчиной».

Систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников составляют:

- уроки и факультативные занятия по физической культуре и спорту;
- внеклассная спортивно-массовая работа в школе (кружки физической культуры, спортивные секции, спортивные соревнования, туризм и др.);
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты на уроках, игры и физические упражнения на переменах и др.);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учащихся, занятия в детско-юношеских спортивных школах, детских туристских станциях, спортивных обществах, самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, ста-

дионах, в парках, на пляжах и т.д.).

Особое внимание уделяется принципу дифференцированного подбора и использования средств при занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом состояния здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности.

Большое значение придается вопросам организации физического воспитания в школе. Общее руководство и организация физического воспитания в школе осуществляется Министерством народного образования РУз при содействии Министерства по делам культуры и спорта, профсоюзных организаций, органов здравоохранения, спортивных и общественных организаций.

Эти учреждения несут ответственность:

- за состояние и развитие физического воспитания и спорта в школах и внешкольных учреждениях, обеспечение школ учебными программами, методической литературой, спортивным оборудованием, инвентарем и др.;

- за планирование и подготовку кадров (совместно с Министерством высшего и среднего специального образования);

- за организацию спортивных соревнований (Умид нихоллари;

- за организацию научно-исследовательской работы по основным проблемам воспитания детей школьного возраста.

Министерством народного образования, а также Министерством по делам культуры и спорта, областными, городскими, районными отделами народного образования обеспечивается руководство развитием физической культуры школьников, комплектование физкультурными кадрами и повышение их квалификации через институты усовершенствования, факультеты повышения квалификации; обобщается и распространяется опыт передовых школ; школы обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем, оборудованием, методической литературой; проводятся спортивные соревнования школ на подведомственной территории; контролируется работа школ по сдаче нормативных показателей физической под-

готовленности по комплексу «Алпомиш» и «Барчиной».

В школе за постановку физического воспитания несет ответственность директор, который обязан создавать все условия для успешного и качественного проведения учебной, внеклассной и оздоровительной работы.

Завуч школы должен отвечать за учебно-воспитательную работу и контролировать качество выполнения учебной программы и проведения урока, а также занятий со специальными медицинскими группами.

Учитель физической культуры должен нести ответственность за выполнение учебной программы, за овладение учащимися необходимыми знаниями, умениями и навыками, за соблюдение на уроках санитарно-гигиенических требований и принимать меры предупреждения спортивных травм и несчастных случаев. Учитель ведет систематический учет и контроль физической подготовленности, организует и вовлекает детей в спортивные секции, физкультурно-массовые мероприятия, направляет работу школьного коллектива, готовит общественных инструкторов и судей, организует и проводит школьные соревнования, спортивные праздники, принимает спортивные нормативы по комплексу «Алпомиш» и «Барчиной», проводит туристские походы и др.

Физическое воспитание детей и молодежи является делом большой социальной значимости, регламентируется, гарантируется и осуществляется государственными органами согласно «Национальной программе по подготовке кадров» (1997).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ДОСТОЯНИЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Для успешной работы в любой области профессиональной деятельности необходимо свободное владение профессиональными специфическими терминами и понятиями. Различные понимания и толкования их затрудняют общение между специалистами и сам процесс обучения.

Осваивая специфические понятия (физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическая рекреация, физическая реабилитация, физическое образование, физическая подготовка, физическое совершенствование, физическое упражнение и т.д.), необходимо иметь понятия общего характера, существующие в науке и быту, т.к. профессиональные термины формируются и определяются на основе общих, родовых понятий.

Для физической культуры родовым является понятие «культура». Это очень сложное и многогранное явление, присущее всему человеческому обществу и каждому человеку в отдельности.

В научном понимании культура – это исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, в их взаимоотношениях, а также в освоении, создании, хранении и распространении наследия человечества, богатого материальными и духовными ценностями. Значит, культура – это процесс деятельности человека и его результаты. Культура направлена не только на ценностные преобразования внешней социальной и природной среды, но и на многообразие форм, средств и методов воспитания человека, формирование его личности, мировоззрения, характера поведения и т.д.

Человека и его культуру создал труд, т.е. преобразующая деятельность, в процессе которой человек, изменяя природу, изменял и свой собственный образ жизни и культуру.

Физическая культура, являясь органической частью общей культуры общества, решает проблему воспроизводства все-сторонне и гармонически развитого человека и создание объективных условий для свободного и безграничного развития его сил, способностей и дарований. Связь физической культуры с культурой человечества в целом обусловлена единством их происхождения и ролью в формировании человека.

Исторически сложившиеся формы и функции физической культуры, материально-технические ценности, многообразие форм двигательной деятельности, дошли до наших времен в виде наскальных изображений (бег, метания, борьба, верховая езда и др.), былин, легенд, старинных обрядовых песен, театрализованных представлений, архитектурных строений (стадионов, игровых полей и площадок, ипподромов и др.), национальных игр и видов спорта.

Военные действия также наполняли двигательную деятельность новым содержанием и новыми формами более сложных движений (элементы рукопашного боя, борьба, метание стрел, копий, ядер, передвижения на различных видах транспорта – лошадях, верблюдах, лодках и т.д.), создавались разнообразные формы движений в зависимости от географических и климатических условий (в горах – скалолазание, преодоление водных препятствий и т.д.). По мере развития физической культуры создавались новые виды двигательной деятельности – гимнастика, спортивные игры, туризм, технические виды и пр. Наряду с появлением новых технологий движений, развивалось материально-техническое обеспечение их (спортивные сооружения – стадионы, залы, бассейны, корты, площадки; спортивное оборудование и инвентарь, тренажеры, нестандартное оборудование). Современные научные достижения в различных отраслях народного хозяйства внедряются и используются физической культурой: это современные спортивные объекты, строящиеся по последнему слову науки и техники, новые покрытия стадионов, создание на научной основе снарядов, инвентаря, современных моделей спортивной одежды и снаряжения и др.

Физическая культура связана с такими общекультурными сторонами жизни общества, как политика, экономика, образ жизни, историко-этнографические особенности развития народов. Она обогащает общество такой информацией, какую наука не может получить из другого источника (например, о деятельности человека в экстремальных условиях космоса, спорта и т.д.).

Духовные и материальные ценности, создаваемые в области физической культуры, являются носителями существенной информации о достижениях человечества в процессе своего существования. В связи с физической культурой создаются различные отрасли знаний, воплощающие важную научную информацию (история, экономика, естественные науки – анатомия, физиология, биохимия; психология, педагогика, управление, теоретико-методические основы и др.). Многие науки находят для себя источник новых фактов и закономерностей. Например, лауреат Нобелевской премии физиолог А. Хилл говорил: «Наибольшее количество сконцентрированных физиологических данных содержится не в книгах по физиологии, а в мировых рекордах».

На длительном пути развития содержание и формы физической культуры постепенно дифференцировались применительно к различным сферам общественной жизни и деятельности (образования, материального производства и служебной деятельности, повседневного быта и здорового отдыха, медицины и т. п.), что выразилось в формировании ряда социально значимых компонентов и разделов физической культуры (школьной, производственной, бытовой, рекреативной, лечебной физической культуры и др.). С ней связаны и специальные научно-прикладные знания, принципы, правила и методика использования физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение и межчеловеческие отношения в процессе физкультурной деятельности, спортивные достижения, материально-технические и другие условия, созданные для эффективного функционирования физической

культуры в обществе (физкультурно-медицинское обеспечение, физкультурно-спортивная информация, произведения искусства, отображающие явления физической культуры, материально-техническое обеспечение, спортивные сооружения, специальное оборудование, инвентарь, спортивная одежда и т.д.). Правда, целиком причислить все это к физической культуре – значит допустить некорректность, т.к. много из названного имеет отношение к смежным областям культуры.

Так, с обретением Республикой Узбекистан независимости, в новом современном государстве начался новый этап развития, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, детерминируемый общественным процессом.

В Узбекистане важное значение придается формированию политических, экономических и социальных основ дальнейшего развития физической культуры как мощнейшего фактора развития культуры общества.

Воспитание здорового поколения стало одной из основных задач государства при определении молодежной политики. В связи с этим был создан фонд «Соглом авлод учун», в мае 2000 года Олий Мажлис РУз принял новую редакцию Закона «О физической культуре и спорте», изданы Указы Президента и постановления правительства о развитии футбола, тенниса, кураша, бокса и других видов спорта. Особым толчком в развитии физической культуры явилось Постановление Кабинета Министров №271 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане», определившее основные параметры развития отрасли.

Кроме того, национальная программа по подготовке кадров и система организации массового спорта в непрерывном образовании стали основополагающими факторами в формировании интеллектуальных и физических ресурсов страны. С принятием национальной программы по подготовке кадров организация и проведение регулярных массовых спортивных соревнований с охватом всей учащейся молодежи приобрели стройную систему, последовательность и преемственность,

сущность которой заключается в организации массового спорта, состоящей из 3-х звеньев: 1 звено – игры «Умид нихоллари» (для учащихся общеобразовательных школ); 2 звено – игры «Баркамол авлод» (для молодежи, обучающейся в академических лицеях и колледжах), 3 звено – «Универсиада» (для студентов высших учебных заведений). Все эти звенья являются этапами подготовки к участию в международных соревнованиях различного ранга, чемпионатах мира, Азиатских и Олимпийских играх.

Республика Узбекистан может гордиться созданием организованной системы физического воспитания всего населения – от дошкольного до пожилого возраста, которая представлена в нормативных тестах «Алпомиш» и «Барчиной» в сочетании с нормативами Единой спортивной классификации и учебными программами в учебных заведениях.

Внедрение этих тестов и нормативов в повседневную жизнь народа позволило развернуть активную деятельность во всех звеньях физической культуры и рассматривается как фактор дальнейшего физического развития нации.

Наряду с многочисленными физкультурно-спортивными мероприятиями проводятся фестивальные игры «Алпомиш» с участием мужского населения и «Тумарис» с участием женщин.

Огромным вкладом в развитие физической культуры среди детского населения является Указ Президента РУз от 24 октября 2002 года «О создании фонда развития детского спорта Узбекистана» и создании Попечительского Совета Фонда развития детского спорта.

Развитие видов спорта никогда не замыкается в рамках какого-то изолированного государства. Они быстро становятся достоянием международного масштаба. Примером может служить узбекский кураш, который занял достойное место среди видов спорта международного ранга и имеет перспективу достойно войти в олимпийскую программу, что станет огромным вкладом Узбекистана в развитие международного спортивного и олимпийского движения.

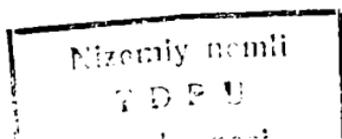
Президент РУз Ислом Каримов, раскрывая значение олимпийского движения, отметил: «Без своей воспитательной роли, без той неповторимой ауры, которая создавалась праздничными ритуалами и церемониями, искусством, без той особой атмосферы, в которую внесли свой вклад выдающиеся артисты, ученые, философы и поэты, без той, наконец, прекрасной символики, которая позволяет взглянуть на спорт, как на неотъемлемую часть общественной культуры – без всего этого олимпийского движения не было бы как такового, как, впрочем, самих Олимпийских игр».

За огромный вклад в развитие физкультурного и олимпийского движения президент Ислом Абдуганиевич Каримов в штаб-квартире МОК в г. Лозанне в 1996 году награжден Золотым Олимпийским Орденом, первым из политических деятелей – Золотым Орденом Олимпийского совета Азии, Золотым ожерельем Международной федерации борьбы, Золотым Орденом АНОК.

Все эти уникальные награды и документы находятся в Музее Олимпийской славы, представляют огромный исторический интерес и будут являться бесценным наследием развития физической культуры нашей эпохи для грядущих поколений.

Социальная обусловленность физической культуры, как и культуры в целом, – продукт социального развития. Физическая культура, как многогранное общественное явление, связана с другими сторонами социальной действительности, она глубоко внедряется в общую структуру образа жизни людей. Она имеет непосредственное отношение к производительным силам общества, различным формам духовной жизни общества с его идеологической и политической надстройкой.

Физическая культура, как социальное явление, представляет огромную социальную значимость, и ценность ее возрастает по мере ее развития. Факторами ценностей представляются социализация личности, социальная интеграция и международные связи.



У-6339

В процессе физической деятельности возникают и проявляются разнообразные межлические отношения: межличесные, межгрупповые, межколлективные и более широкие, которые могут иметь черты как солидарности, сотрудничества, так и соперничества и конкуренции.

Физическое движение, как социальное течение, приобретает немалое значение как фактор социальной интеграции, т.е. сближение и объединение людей в определенные социальные группы и организации на основе общности интересов и деятельности по их удовлетворению.

Популярность физической культуры и спорта, эмоциональная доходчивость происходящего в них, естественная сопряженность спортивных успехов с престижными интересами народа, наций, государств делают их удобным каналом для воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал используется и в политических целях.

Общечеловеческая значимость физической культуры и спорта заключается в развертывании международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества всех народов, в упрочении мира на земле.

Однако, говоря о социальной значимости и функциях физической культуры в обществе, необходимо раскрыть и социальную ответственность физической культуры и спорта перед государством. Она обусловлена, в первую очередь, развитием физической и спортивной науки, требованиями социальной практики, повышением эффективности воздействия физической культуры и спорта на воспитание человека, на укрепление здоровья.

Что же следует понимать под социальной ответственностью физической культуры и спорта? Это эффективность последствий для общества, совокупность которых определяет пользу (или вред) для каждого члена общества, каждой социальной группы.

Она складывается из :

-эффективности социального воздействия системы физического воспитания на все социально-демографические группы населения;

-эффективности организации и функционирования системы управления физкультурным движением в стране;

-действенности воспитательного, образовательного и оздоровительного влияния физической культуры и спорта на духовное и физическое развитие каждого члена общества, его всестороннее развитие как личности, гражданина-творца, участника строительства демократического общества, на трудовую, общественно-политическую активность, социальный облик и социальную активность в целом, на жизненную позицию;

-действенности способов проведения активного отдыха в досуге, массовости;

- эффективности пропаганды физической культуры в системе средств массовой информации, а следовательно, воздействии на формирование общественного мнения;

- эффективности вклада в развитие спортивного международного и олимпийского движения, а следовательно, в развитие мира и сотрудничества между народами разных стран, в укрепление разрядки международных отношений и т.д.

Даже этот неполный перечень основных социальных последствий воздействия физической культуры и спорта (как одной из форм физической культуры) свидетельствует о том, что фактически при определении их социальной ответственности следует определить эффективность полноты реализации социальных функций физической культуры. А это значит, что необходимо вскрыть всю полноту, всю степень полезности физической культуры как многогранного, многофункционального общественного явления.

Помимо изучения перечисленных выше форм социальной ответственности физической культуры и спорта, следует подчеркнуть социальную ответственность спортивных организаций и учреждений, спортивных работников (руководителей, тренеров, преподавателей, организаторов, инструкторов, методистов и др.), спортсменов, спортивных судей, спортивных журналистов, спортивных врачей, зрителей, болельщиков и других участников физкультурно-спортивной деятельности,

так или иначе вовлеченных в сферу физической культуры.

Только взаимодействие всех перечисленных объектов и субъектов физкультурной деятельности может дать полное представление об ответственности перед обществом за те моральные и материальные средства, которые общество затрачивает на их развитие.

Человек, как высшая ценность общества, является основным мериллом духовного и экономического прогресса.

Соответственно закону «О физической культуре и спорте» предполагается вовлечение всех слоев населения в постоянные занятия физкультурой и спортом. Необходимо внедрение физкультуры и спорта в повседневную жизнь и быт каждого члена общества, где они должны стать обязательным элементом учебы, труда, досуга, органической частью образа жизни каждого гражданина и всех членов общества. Именно в этом концентрируется сущность социальной ответственности физической культуры, в этом раскрывается ее социальная природа.

В современном обществе физическая культура является самостоятельной отраслью народного хозяйства, обладающая своими, присущими только ей, учреждениями и организациями, собственным производством, специфической материально-технической базой (спортивные сооружения, стандартное и нестандартное оборудование, тренажеры, инвентарь, спортивная одежда и т.д.), кадрами специалистов, учебными заведениями и научно-исследовательскими учреждениями. Эта отрасль имеет собственное финансирование и управляется государственными и общественными органами - Министерством по делам культуры и спорту и советами ДСО.

Физическая культура и спорт, занимая особое место в международном общении, обладает особыми коммуникативными свойствами .

Физическая культура и спорт уже давно занимают самое видное место в международном общении, что обусловлено, кроме прочего, их особенными коммуникативными свойствами, выражающимися в интернациональном характере

«спортивного языка», понятного всем народам без перевода. Язык этот - обще человеческая логика честного, объективно-го состязания во имя гуманистических ценностей, которое не умаляя достоинств соперников, способствует (языком цифр, очков, баллов, голов и др.) выявлению лучших качеств каждого, взаимопознанию и взаимопониманию, совместному движению к высотам человеческих свершений и совершенству.

При характеристике социальной роли спорта важно иметь в виду его немалое экономическое значение. Материальные вложения общества в развитие физкультуры и спорта многократно окупаются, прежде всего укреплением здоровья населения, повышением уровня двигательной активности и работоспособности, увеличением продолжительности высокоактивной жизни трудящегося человека-самого ценного «капитала» обществ. Экономически значимы и финансовые доходы, получаемые от физкультурных и спортивных сооружений, производства и продажи спортивного инвентаря, оборудования, одежды атрибутики и др. Развитие профессионально - коммерческого спорта по законам бизнеса также вошло в экономические отношения и требует особых разъяснений.

Для углубления представления о сущности физической культуры, ее роли и месте в системе общественных явлений первостепенное значение имеет анализ ее основных функций и форм существования в обществе. Без этого невозможно понять закономерности целесообразного использования физической культуры и управления ее развитием.

Не случайно анализу ее функций, форм и условий функционирования уделяют всевозрастающее внимание теоретики, историки, социологи, организаторы, экономисты и др.

Под «функцией» физической культуры надо понимать объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

«Формы» физической культуры означают то, что структурно отличает виды и разновидности физической культуры, то есть, их структурную определенность, «оформленность».

Функции физической культуры

Специфичность функций заключается в ее свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям, укреплять здоровье и обеспечивать физическую дееспособность, необходимую в жизни.

Специфическими функциями являются:

- специфические образовательные функции, которые выражаются в знаниях, направленных на формирование двигательных умений и навыков;

- специфические прикладные функции, формирующиеся при использовании физической культуры в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной трудовой подготовки;

- специфические рекреативные оздоровительно-реабилитационные функции, которые складываются при использовании физической культуры в сфере организации досуга или в системе восстановительных мер в качестве факторов борьбы с утомлением, удовлетворением эмоциональных запросов, восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма;

- специфические общекультурные, общевоспитательные функции, связанные с использованием физической культуры в обществе.

Общие функции культуры в целом проявляются в области физической культуры как эстетические, нормативные и информационные:

а) эстетическую ценность представляет гармония телесного и духовного развития, совершенство движений, красота телосложения и многое другое. Эстетика движений нашла отражение в видах спорта в форме искусства движений;

б) нормативные функции физической культуры вырабатываются и закрепляются определенными нормами, которые

имеют регламентирующее и оценочное значение: нормы физической подготовленности, нормированные показатели спортивных достижений, общие критерии физического совершенства, правила нормирования физических нагрузок, и т.д. Эти нормы являются эталонами достигнутого уровня физической дееспособности;

в) информационные функции необходимы в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению накопленных ценных научных практических сведений о человеке, его возможностях, средствах и путях развития. Физкультурная и спортивная информация распространяется через научную и популярную литературу, радио, телевидение, газеты и т. д., межчеловеческие и интернациональные связи распространенных форм межличностных, межколлективных, международных контактов, охватывающих многомиллионную аудиторию.

В развитии физкультурного движения находят свое воплощение гуманные идеи сотрудничества, дружбы и мира - основного лозуна всего мирового спорта.

Формы и компоненты физической культуры

Условно физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности физической культуры определенного вида. Наиболее крупными из них являются:

1. Базовая физической культуры, которая включается в систему образования и воспитания подрастающего поколения, результативной целью ее является базовая физическая подготовленность. Основными формами базовой физической культуры являются:

а) «школьная физическая культура» - учебный предмет в общеобразовательных школах, колледжах, лицеях, направлен-

ный на формирование широкого комплекса жизненно необходимых двигательных умений, навыков и знаний;

б) «аналитическая школа движений» - система упражнений, рассчитанная на освоение основных способов рационального использования своих сил для перемещения в пространстве, преодоление препятствий, умение дифференцированно управлять и координировать движения в различных сочетаниях и т.д.;

в) пролонгирующая физическая культура предназначена для взрослого населения, предполагает более длительное сохранение достигнутой общей физической дееспособности на фоне возрастной инволюции организма.

2. Спорт - специфическая деятельность человека, направленная на достижение высокого спортивного результата в соревновательных условиях, выраженного в баллах, очках, голах, метрических измерениях т.п.

Он подразделяется на:

а) спорт высших достижений, по которому судят об эталонной, эвристической, творческо-поисковой деятельности человека;

б) массовый спорт (базовый спорт) – обеспечивает спортивные достижения массового уровня, из которых в сферу спорта высших достижений переходит сравнительно небольшая часть.

3. Профессионально - прикладная физическая культура подразделяется на:

а) производственную физическую культуру – направленную на целенаправленное формирование двигательных умений и навыков, способствующих освоению профессии;

б) военно-прикладную физическую культуру, направленную на формирование специфических умений и навыков в военном деле (летчиков, моряков, танкистов, солдат в отрядах специального назначения, пожарников и многих др.);

г) производственную гимнастику (вводная утренняя гимнастика, физкультурная пауза, послерабочие реабилитационные упражнения и т.д.).

4. Оздоровительно- реабилитационная физическая культура выделилась в качестве использования физических упражнений для лечения и восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомлений, и т.п.;

а) в систему здравоохранения вошли лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег, корригирующая гимнастика, массаж и др.

Режимы лечебной физической культуры бывают «щадящие», «тонизирующие» и «тренирующие»;

б) спортивно – реабилитационная физическая культура направлена на восстановление организма спортсменов после длительных напряженных соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и переутомлении, оздоровительно – реабилитационные меры входят и в систему научной организации труда.

5. Фоновые виды физической культуры подразделяются на:

а) утреннюю гигиеническую гимнастику;

б) рекреативные формы (туризм, охота, спортивное рыболовство, спортивные развлечения и т.д., где нагрузки строго не нормированы и не форсированы.

6. Объединенные компоненты физической культуры и других отраслей культуры. К ним относятся:

а) театрализованные формы (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления);

б) произведения живописи, графики, ваяния и др.;

в) физкультурная архитектура (строительство спортивных сооружений, спортивные комплексы, бассейны, треки и др.);

г) спортивная экипировка (моделирование спортивной одежды, обуви, инвентаря и др.).

Физическая культура находит все более широкое отражение в специализированных отраслях науки, а наука все глубже внедряется в физкультурную практику (биомеханика, биохимия, анатомия, физиология, психология, педагогика, история , экономика и др.).

Дальнейшее развитие физической культуры и спорта будет зависеть от создания научных центров (научно-исследо-

вательского института по физкультуре и спорту, научных лабораторий), системной подготовки научных и методических кадров. Мы обязаны оставить в наследие своим поколениям современные научные поиски, открытия, достижения.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ. Направленное изменение физической природы человека – социально обусловленная функция физического воспитания.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

О физическом воспитании можно говорить тогда, когда человек сознательно применяет физические упражнения с целью развить свои способности для подготовки к определенной деятельности.

Объективной причиной возникновения физического воспитания были условия материальной жизни общества, в частности – охота.

Человек с раннего времени своего существования охотился на животных. Охота была важнейшей отраслью хозяйства, производства предметов потребления и подчиняла себе все прочие виды деятельности человека. Она доставляла человеку, кроме пищи, материал для изготовления орудий и одежды, для сооружения жилищ. Охота была предметом «состязания» между человеком и животным в силе, быстроте, ловкости, выносливости. Она предъявляла большие требования к развитию физических качеств человека, активизировала деятельность людей, давала практические знания об окружающей природе. Изготовление орудий труда также требовало определенной силы, выносливости, координации движений.

Субъективным фактором появления физического воспитания следует считать развитие общественного сознания человека. Человек, в отличие от животных, пользуется соци-

альным способом передачи опыта. Новое поколение, обучаясь у предыдущего, устанавливает связь и преемственность в виде знаний, умений и навыков.

Физическое воспитание населения используется в интересах развития любого общественного строя.

Общественная функция физического воспитания заключается в улучшении здоровья, физического совершенствования, гармонического развития личности и является средством подготовки человека к трудовой деятельности и защите Родины.

Физическое воспитание осуществляется на занятиях и уроках физической культуры (в детских садах, общеобразовательных школах, лицеях, колледжах, вузах), в оздоровительных и реабилитационных центрах, клубах, спортивных секциях и др.

Физическое воспитание объективно связано с другими видами педагогического воспитания – нравственным, эстетическим, умственным и трудовым.

Специфической особенностью физического воспитания является способность обслуживать общество на каждом конкретном историческом этапе, являясь средством развития физических способностей человека; в то же время оно оказывает мощное воздействие и на его духовное развитие.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ – это закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения биологических форм и функций, совершающийся под влиянием условий жизни и, в особенности, при воспитании физических качеств. Физическое развитие подчиняется объективным законам природы: закону единства организации и условий жизни человека, закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений, закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и т.д. Эти и другие объективные законы физического развития человека всегда социально обусловлены в своем проявлении. Сфера действия и форма проявления их опре-

деляются конкретными историческими условиями материальной жизни людей, объективными законами общественного развития.

В процессе исторического развития физические свойства человека достигли такого уровня, который, при благоприятных социальных условиях, позволяет добиваться высоких достижений в области производства, культуры, науки, спорта.

Предпосылкой физического развития человека являются природные жизненные силы и строение организма, передаваемые по наследству.

Термин «физическое развитие» не следует смешивать с его антропометрическим истолкованием (т.е. совокупностью некоторых морфофункциональных признаков, которые выявляются посредством простых измерительных процедур – длина тела, вес, окружность грудной клетки, динамометрия и др.) – это «физическое состояние». Физическое развитие характеризуется уровнем, качеством и способностями, приобретаемыми человеком в его поступательном и динамичном совершенствовании.

Научно-технический прогресс, облегчая труд человека, постепенно ликвидируя формы тяжелого труда, способствует коренному изменению условий. Он постепенно приводит к созданию автоматической системы производства, в которой человеку отводится роль оператора и контролера.

Однако, технический прогресс таит в себе грозную опасность, имя которой – гипокинезия или гиподинамия. Это – «голод движений», слабый двигательный фон, на котором осуществляется жизнедеятельность человека. Возникает дисгармония, противоречие между достижениями науки и техники, с одной стороны, и двигательной активностью, с другой стороны. Это противоречие можно сформулировать как парадокс: «чем лучше – тем хуже».

В чем же дело?

При всем могуществе своего разума человек остается существом биологическим – не более чем одна из форм существования белковых тел (правда, самая высшая и сложная). В основе его жизнедеятельности и жизнеспособности лежат обмен веществ, окис-

лительные процессы. Чем больше объем и интенсивность движений, тем больше расход энергии, тем интенсивнее идут окислительные процессы, обмен веществ, выделение тепла и т.д. Обеднение двигательного фона в деятельности человека неизбежно ведет к ухудшению его здоровья, снижению творческой активности, сокращению продолжительности жизни.

Человек создает удивительные машины и механизмы, воплощает в жизнь фантастические замыслы, познает тайны бесконечно малых частиц атомного ядра, раскрывает сущность таинственных и загадочных явлений природы. В своем неудержимом движении вперед он постоянно сталкивается с труднейшими проблемами и загадками природы.

Однако, едва ли не самой сложной загадкой для человека является сам человек, его жизненные возможности и способности.

Ученые предполагают, что человек наделен запасом общей прочности и жизнедеятельности на 150-180 лет жизни, что суммарная сила его мышечных волокон составляет 30 тысяч килограммов, а прочность костей на растяжение равна прочности чугуна. В человеке заложен огромный резервный потенциал. По Н.Е. Введенскому «...лишь часть этих задатков действительно осуществляется и утилизируется в жизни человека и, в большинстве случаев, – незначительная. Однако, рано или поздно человек подберет ключи к своим внутренним запасам и резервам, дойдет до полного анализа того беспредельного приспособления во всем его объеме, который составляет жизнь на земле».

Несмотря на то, что человек сейчас может демонстрировать фантастические рекорды в спорте (бег 100 м за 9,87 сек., прыжок в высоту – 2 м 44 см, прыжок с шестом – 6 м 13 см и т.д.), антропологи утверждают, что анатомически люди за предшествующие 5 тысяч лет существенно не изменились. Вспомните внешний вид, созданных древнегреческими мастерами, героев легенд и исторических деятелей: Афродиту и Флору, Апполона и Зевса, портреты Юлия Цезаря и Софокла, Сократа и Помпея. Внешне они ничем не отличаются от наших современников.

Конечно же, в ходе развития какие-то изменения происходят. Причиной тому – социальные условия, особенности деятельности, питания и пр. (так отмечена акселерация – средний рост подростков увеличился в среднем на 12 см).

Одним из неперемennых условий раскрытия внутренних запасов человеческого организма являются повышенные требования к физическому развитию человека, которые контролируются большим разнообразием нормативов и тестов.

Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке населения к труду – этому первому и главнейшему условию человеческого существования.

«Физическая подготовка» имеет аналогичный смысл с физическим воспитанием, но этим термином пользуются, преимущественно тогда, когда необходимо говорить о прикладности видов воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей обучения и совершенствования двигательных действий, направленных на успешное освоение профессиональных умений и навыков, применительно к которой ведется подготовка.

Технический прогресс ставит проблему надежности человека в системе производства. Некоторые виды деятельности предъявляют к человеку исключительно повышенные требования. Поэтому повышается необходимость специального отбора, а затем и специальной физической подготовки людей к определенному роду деятельности (работа в условиях космического полета, в условиях Арктики и Антарктиды, океанические исследования и работа под водой, плавание на подводных кораблях, военные действия в экстремальных условиях и т.д.). Расширяется круг профессий, где предъявляются высокие требования к координации, точности, быстроте реакций, внимательности (телеметристы, программисты, операторы, монтажники и др.).

Надежность человека в производстве требует и наиболее полного соответствия физических и личностных качеств характеру избранного вида двигательной деятельности.

Например, физическая подготовка составляет существенную часть общей подготовки космонавтов не только потому, что совершенствует способности человека к разнообразной двигательной деятельности, но и потому, что является одним из эффективных средств формирования воли, настойчивости, уверенности в себе, дисциплинированности поведения хладнокровия, организованности и аккуратности.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – это результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, в сформированных прикладных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка – к профессиональной деятельности или виду спорта).

СПОРТ – это, собственно, соревновательная деятельность, проявляющаяся в форме соревнований, для выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей (сил, способностей, умения рационально их проявить).

Спорт связан :

- с последовательным возрастанием уровня конкуренции и повышением требований к результатам (допуск к участию в соревнованиях высшего ранга находится в прямой зависимости от предыдущих спортивных результатов спортсменов);

- с унификацией состава действий, посредством которых проводятся состязания, условиями их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами в качестве общих норм состязаний (сейчас они во многом приобрели международный характер);

- с регламентациями поведения соревнующихся в соответствии с гуманными принципами.

Однако, суть спорта никогда не сводится только к достижению высокого результата в чисто соревновательной обстановке. Он, как деятельность, разносторонне действуя на человека, в то же время является сферой многообразных межче-

ловеческих контактов и обусловлен совокупностью общественных отношений.

В своем жизненном воплощении спорт – это неуклонное стремление человека расширять границы своих возможностей, реализуемых через специальную подготовку спортсмена и участия в соревнованиях. Это целый мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, это сложный комплекс межчеловеческих отношений, это популярнейшее зрелище, это массовое социальное движение современности, это одна из сфер политических и экономических взаимоотношений среди государств с различным политическим статусом.

Таким образом, спорт, как многогранное общественное явление, представляет собой действенный фактор физического воспитания, одну из основных форм подготовки человека к труду и другим необходимым видам деятельности, а также важное средство эстетического и этического воспитания, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

В школе утвердилось несколько относительно самостоятельных разделов по физическому воспитанию с детьми школьного возраста. К ним относятся:

- физическое воспитание, организуемое школой;
- физическое воспитание, организуемое внешкольными учреждениями и организациями;
- физическое воспитание, осуществляемое в семье.

Все эти формы занятий подчинены общим задачам и интересам школы.

Физическое воспитание в школе осуществляется в следующих формах:

- урок физической культуры;

- оздоровительные мероприятия в режиме дня школы (утренняя гигиеническая гимнастика, организованные физкультурминутки в младших классах и самостоятельные физкультурпаузы в старших классах, игры и соревнования на больших переменах, 1 час занятий физкультурой в распорядке работы продленного дня);

- внеклассная форма занятий (работа в спортивных секциях, проведение соревнований, спартакиад, туристских походов, спортивных вечеров, праздников, конкурсов, работа со школьным коллективом, самостоятельная работа и др.).

Урок физической культуры проводится в обязательном порядке под руководством учителя при наличии учащихся класса (все одного возраста, примерно с одинаковыми знаниями, умениями и навыками), при строгом соблюдении расписания; содержание урока должно четко отвечать требованиям государственной программы. Основным содержанием уроков по физической культуре являются основная и художественная гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, борьба, кураш, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол).

Преподавание физической культуры, как самостоятельного предмета, в школе проводится согласно учебному плану – 68 академических часов в год (по 45 минут) по 2 часа в каждую учебную неделю.

В расписании школьных занятий уроки целесообразно размещать так, чтобы между ними было примерно равное количество дней (например, во вторник и в четверг, среду и пятницу). Нерационально уроки сдвигать, ставить первыми, последними, в начале недели.

Основные задачи, решаемые на уроках, – обеспечение общей физической подготовки, укрепление здоровья, обучение основам двигательных действий, выполняемых в различных ситуациях; развитие двигательных качеств; обогащение учащихся специальными знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта; привитие устойчивого интере-

са к занятиям физическими упражнениями; развитие у учащихся организаторских, инструкторских и судейских навыков; подготовка к сдаче норм комплекса «Алпомиш» и «Барчиной».

Средствами физического воспитания преподаватель на уроках решает задачи формирования личности учащихся в целом, развития общественного сознания, патриотизма, интернационализма, коллективизма, моральной стойкости, воспитания добросовестного отношения к труду, культуры поведения, стремления сохранять и приумножать общественную собственность, воспитания положительных черт характера – честности, принципиальности, целеустремленности, дисциплинированности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Практика учебной работы в школах показывает, что в настоящее время сложились 3 основных типа уроков: уроки общей физической подготовки, спортивно-тренировочные и методические, которые отличаются друг от друга по своей внутренней структуре и по содержанию, т.е. по подбору средств, методов и по своим задачам.

Уроки общей физической подготовки (ОФП) решают задачи улучшения деятельности всех органов и систем, укрепления здоровья, повышения работоспособности, воспитания двигательных, морально-волевых качеств, овладения и совершенствования прикладных навыков в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др. Подбор средств на уроке должен обеспечивать разностороннее влияние на организм в целом, формировать правильную осанку, красоту, культуру движения. К урокам общей физической подготовки относятся уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных игр, борьбы и др. Эти уроки не требуют достижения высокого спортивного мастерства, но требуют движения, определенного уровня физического развития для успешной сдачи нормативных требований комплекса «Алпомиш» и «Барчиной».

Спортивно-тренировочные уроки отличаются от урока ОФП по своей направленности, а следовательно, и по содер-

жанию. Чаще всего эти уроки проводятся в старших классах. Они имеют своей целью обеспечить совершенствование в избранном виде спорта, а также в избранном виде физических упражнений, чтобы достигнуть определенного мастерства в выполнении формы движения, либо высокого результата. Поэтому здесь большое внимание уделяется специальной физической, морально-волевой, технической и тактической подготовке, что в совокупности обеспечивает высокий уровень спортивного мастерства. Эти уроки характеризуются специализированным воздействием на организм, высокой степенью напряжения и высокой нагрузкой.

Как уроки ОФП, так и спортивно-тренировочные, по своим педагогическим задачам имеют несколько разновидностей: уроки вводные, ознакомительные, уроки изучения нового материала, повторения или совершенствования изучаемого материала, уроки учета или контрольные и уроки смешанного характера.

Так, исходя из решения педагогических задач, вводные уроки проводятся либо в младших классах, либо при переходе к новому учителю. Эти уроки проводятся в форме простейших состязаний, прикидок, игр. На этих уроках учитель знакомится с уровнем физической подготовленности, знаниями, дисциплиной, организованностью детей, выявляет активность, увлеченность класса и т.д.

Урок изучения нового материала – это типичный урок начала нового вида учебной программы. Эти уроки интересны своей новизной, но очень утомительны из-за большого физического и эмоционального напряжения.

Уроки повторения, закрепления и совершенствования изучаемого материала проводятся в течение определенного времени в зависимости от возраста, физической подготовленности, правильного подбора средств, количества накопленных двигательных навыков, сложности движений, правильного подбора методических приемов. Эти уроки интересны тем, что здесь учащиеся с каждым разом все легче справляются со сложными двигательными действиями, совершенствуются приспособи-

тельные механизмы организма детей, движения становятся более совершенными и координированными, более экономичными, точными, красивыми. Однако, эти уроки могут несколько утомлять, надоедать, если не вносить в них хотя бы незначительную новизну: менять последовательность упражнений, скорость их выполнения, варьировать усилия, менять темп, изменять пространственные параметры движения (направление, траекторию, положение тела, амплитуду движения и др.), чаще использовать игровой и соревновательный методы, включать эмоциональные моменты, широко использовать восстановительные и стимулирующие двигательную активность средства, а в условиях высокой внешней температуры – гипотермические паузы.

Контрольные или зачетные уроки проводятся в виде соревнований или приема контрольных нормативов. Эти уроки требуют от школьников большой выдержки, дисциплины, умения сдерживать свои эмоции, умения правильно и объективно относиться к результатам, своим и товарищей.

Оценка может быть нормативной (балл, секунды, метры, километры и т.д., широко используются в старших классах) и пятибалльной, которая выставляется учителем, визуальным наблюдателем за действиями учащихся (используется такая оценка в младших классах).

В школьной практике широко используется метод устной оценки двигательных действий (хорошо, правильно, точно, красиво, молодец; либо: плохо, неправильно, неточно, невыразительно, не эффектно и т.д.). Однако, во всех случаях оценка должна быть объективной и не вызывать у учащихся недоумений и неправильного ее восприятия, особенно, когда подсчитывается промежуточный и заключительный рейтинг.

Но практика школы показывает, что чистых разновидностей этих уроков, как правило, не проводится, а чаще всего встречается смешанный урок, который состоит из изучения нового материала, повторения уже пройденного и оценки уже изученных движений.

Методические уроки проводятся с целью овладения учащимися педагогическими, организаторскими и судейскими навыками, а также теоретическими знаниями по основам физической культуры и спорта. В процессе этих уроков повышается профессиональная подготовка учащихся, они приобретают возможность самостоятельно помогать друг другу, анализировать действия и свои, и своих товарищей, приобретают навыки страховки, помощи, подачи методических указаний, следят за ошибками и др.

Методические уроки по своим задачам имеют следующие разновидности:

- уроки разбора учебного материала школьной программы (в спортивных секциях - классификационной программы) с демонстрацией и последовательным разбором движений;

- урок ознакомления с методами обучения и воспитания. Например, при изучении прыжка в длину способом «согнув ноги» ученику необходимо не только самому научиться выполнять его, но и уметь научить другого, правильно методически объяснять, демонстрировать и т.д. Учитель при обучении дает все методы и приемы выполнения подготовительных, подводящих и вспомогательных упражнений, указывает на ошибки, подсказывает способы их устранения, требует от учащихся видеть ошибки, быстро находить эффективные приемы их устранения и т.д.;

- показательные уроки – демонстрация своего педагогического мастерства, всех своих возможностей в подборе методов, приемов, средств для решения поставленных задач;

- уроки совершенствования педагогических навыков – повышения инструкторских знаний у учащихся;

- контрольные уроки учета, проверки педагогических навыков, знаний терминологии, команд, судейских навыков и др.;

- уроки теоретические – сообщение знаний о развитии физической культуры и спорта в современных условиях, об олимпийском движении, о значении физической культуры в жизни общества, о гигиене питания, развитии физических качеств,

о комплексе «Алпомиш» и «Барчиной», о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений, правилах безопасности и страховки во время выполнения упражнений, правилах самоконтроля и т.д.

Теоретические знания учащихся по физкультуре должны базироваться на знаниях смежных дисциплин биологии, анатомии, физиологии, физики, математики. Этому должны способствовать требования школьной программы, в которой придается большое значение межпредметным связям.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЫ

Помимо уроков физической культуры одной из действенных форм в школе являются оздоровительные мероприятия в режиме дня, которые значительно содействуют укреплению здоровья, повышают учебную работоспособность, снимают утомление, обогащают детей двигательными навыками, знакомят их с различными играми, способами проведения их самостоятельно и др. Кроме того, гимнастика до занятий, физкультминутки, игры на переменах воспитывают у детей коллективизм, дисциплину, слаженность в действиях, быструю смекалку, способность быстро переключаться, подстраивать свою деятельность под действия коллектива и т.д. Таким образом дети расширяют свой двигательный диапазон дополнительными средствами и используют их как дома, так и в других условиях.

1. Гимнастика до занятий проводится за 15-20 минут до начала занятий. Классные коллективы выстраиваются на заранее закрепленных местах. Упражнения выполняются фронтальным методом. Учитель, заранее подготовив физоргов класса, стоя на возвышенном месте, показывает 6-8 упражнений, а его помощники в своих классах помогают учащимся выполнять эти упражнения. Удобнее, если гимнастика будет проводиться под музыку (заранее подобранную соответственно упражнениям).

В организации и проведении гимнастики до занятий участвуют, помимо физоргов, классные руководители. С младшими школьниками (1-3 классы) гимнастика проводится отдельно классными руководителями. Упражнения нужно проводить на открытой площадке (лучше в тени), в одежде, соответствующей погодным условиям. Упражнения подбираются не очень сложные по исполнению, посильные всем; они должны быть разнообразными, охватывающими все группы мышц, легко укладывающимися в ритм, повышающими эмоциональный настрой. В заключение можно дать несколько знакомых танцевальных движений под хлопки, собственные напевы, музыкальные ритмы. Такие упражнения вызывают эмоциональное и функциональное возбуждение, создают хорошее рабочее настроение, приучают учащихся к дисциплинированности. За посещаемостью учащихся следят классные руководители.

2. Физкультминутки, как правило, проводятся на общеобразовательных уроках в младших классах фронтально, в старших – индивидуально. Физкультминутки позволяют снять мышечное утомление, переключить внимание, снять напряжение как умственное, так и физическое (при длительном нахождении в статической позе). Физкультминутки решают в основном оздоровительные задачи. В состав физкультминуток входит 4-5 упражнений на мышцы рук, шеи, туловища, ног. Упражнения подбираются и проводятся учителем общеобразовательных предметов в зависимости от характера урока и степени утомления учащихся. Важно, чтобы дети научились самостоятельно применять их дома при выполнении уроков.

В старших классах физкультминутки проводятся самостоятельно (при сдвоенных уроках по сочинению, контрольных работ по математике и т.д.) Здесь возможно использовать упражнения на расслабление мышц кистей рук, прогибание в грудном и поясничном отделах, 3-4 глубоких вдоха, на 1-2 минуты откинуться на спинку парты, опустить и расслабить руки, закрыть глаза. При этом необходимо приучать не затягивать эту паузу (всего 3-4 минуты).

3. Игры на большой перемене должны входить в рабочий режим школьника. Игры проводятся, как правило, заранее известные, простые, быстро организуемые, занимательные, с вовлечением как можно большего количества желающих. Кроме игр можно проводить простейшие соревнования в беге, прыжках со скакалкой, перетягивание каната; проводить аттракционы (бег в мешках, бой боксеров с закрытыми глазами), используя при этом различный мелкий инвентарь (флажки, мячи, обручи и т.д.). Игры можно организовать и проводить во дворе, в коридоре, в спортзале под руководством физоргов, классных руководителей.

В школах с продленным днем предусматривается пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа. В это время проводятся подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования, прогулки, купания, загорания, самостоятельные игры.

Очень интересно можно проводить игры-аттракционы с простейшим оборудованием, инвентарем (изготовленным самими же учащимися на уроках труда). Они способствуют развитию внимания, настойчивости, ловкости, ориентирования в пространстве и других качеств (Лисица А.И.1982).

Игры-аттракционы широко используются во внеклассной работе и на уроках физкультуры для закрепления упражнений с палками, скакалками, мячами, в качестве домашних заданий. В занятиях продленного дня можно использовать такие игры-аттракционы, как «Не урони мячик», «Ракеткой сквозь обруч», «За двумя зайцами», «Косой удар», «По туннелю» и др.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ В 1-5-9 КЛАССАХ

Чтобы уроки физкультуры проводились с максимальной эффективностью, необходимо соблюдать определенные требования:

- урок должен строиться на принципах воспитательного обучения;

- на каждом уроке должны решаться образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи;

- средства и методы обучения должны соответствовать возрастным и половым особенностям занимающихся;

- необходимо осуществлять связь ранее пройденного материала с задачами сегодняшнего урока и создавать предпосылки на будущее;

- каждый урок должен быть интересным и вызывать положительные эмоции;

- на каждом уроке добиваться обеспечения высокой моторной плотности занятий.

Характеризуя урок как основную форму проведения занятий, следует остановиться на его структуре. Структура определяется изменениями работоспособности занимающихся и предусматривает последовательность в решении педагогических задач.

В школе принята трехчастная структура урока (подготовительная, основная и заключительная части урока). В практической работе учителей начальных классов встречается также и четырехчастная структура урока (вводная, подготовительная, основная и заключительная).

Вводная часть, как правило, выделяется в 1-2 классах в связи с тем, что учителю необходимо определенное время уделить организации детей для начала урока, так как дети еще не умеют быстро переодеваться, чтобы войти вовремя в зал, не умеют строиться, организовываться, стоя в строю, молчать,

не толкаться, слушать учителя, выполнять упражнения на внимание и т.д. Но по мере освоения детьми этих требований, надобность в вводной части отпадает. При выделении вводной части урока подготовительная часть приобретает черты основной, т.к. в ней решаются задачи уже не только вработки организма и подготовки детей к работе в полную силу, но и образовательные задачи – всестороннего развития и совершенствования координации движений.

Правильная организация подготовительной части способствует увеличению плотности урока.

На уроки в школе отводится по 45 минут 2 раза в неделю. Это очень небольшое время, и поэтому главной задачей учителя является правильная организация детей, распределение учебного материала, борьба с потерей времени.

Этого можно достичь только при тщательной подготовке к уроку, продуманной методике организации проведения урока, грамотном подборе средств, совершенном владении учебным материалом программы.

Время в школьном уроке по частям распределяется примерно так: 10-15 минут – подготовительная часть урока (в 1-2 классах до 20 минут); основная часть урока - 20-25 минут и заключительная часть - 3-5 минут (в 1-2 классах до 7-10 минут).

ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ В 1-3 КЛАССАХ

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший – 7-10 лет, подростковый – 11-14 лет и юношеский – 15-17 лет.

К младшему школьному возрасту относят учащихся 1-4 классов. Это период равномерного, но достаточно интенсивного развития органов и функций. Вес тела ежегодно увеличивается на 2-4 кг, рост – на 2-4 см, окружность грудной клетки – на 2-4 см.

Усиленно формируются кости и мышечная система, начинают срастаться кости таза, происходит окостенение кос-

тей кисти, предплечья. Мальчики растут за счет увеличения длины ног, девочки - туловища. Укрепляются суставы, межпозвоночные сочленения сохраняют в своем составе хрящи, поэтому обладают большой эластичностью и подвижностью. Изгибы позвоночника, свойственные взрослым, у детей в этом возрасте только формируются. Неправильное положение тела может привести к нарушению осанки.

Увеличивается мышечная масса. Мышцы эластичны, при сокращении сильнее укорачиваются, а при расслаблении больше удлиняются. Следует помнить, что мышцы развиваются у детей неравномерно: быстрее формируются крупные, медленнее – малые. Это одна из причин того, что в младшем школьном возрасте учащиеся неуверенно выполняют тонкие движения, например, кистью, плохо справляются с заданием на точность.

В этом возрасте следует ограничивать высоту прыжков, так как кости таза еще весьма подвижны; уменьшать нагрузку при выполнении упражнений в висах и упорах ввиду того, что кости грудной клетки еще не срослись и не окрепли.

Сердце ребенка невелико по объему, его мышца не обладает достаточной силой, регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы находятся в стадии становления. Физическая нагрузка вызывает значительное повышение частоты пульса: 90-100 ударов в 1 мин. в покое, 140-170 ударов – при выполнении упражнений. Усиленный поток крови к мышцам обеспечивается увеличением частоты пульса, а не силой сокращения сердечной мышцы.

Частота дыхания повышенная – 20-22 раза в 1 мин. При физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается в основном путем учащения дыхания. Поверхностное дыхание – одна из отличительных черт работы дыхательной системы младших школьников.

Дети этого возраста очень эмоциональны, легко возбуждаются, процессы торможения еще развиты слабо. Все это накладывает отпечаток на психику.

Они очень легко поддаются внушению, поэтому автори-

тет педагога, родителей и старших товарищей для них имеет большое значение, но дружба у них неустойчива.

Для младших школьников характерна большая погрешность в двигательной активности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, попрыгать. Движения доставляют детям удовольствие.

Дети 7-10 лет любят уроки физической культуры. Этот период – один из самых эффективных для формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинестатический контроль за выполнением движений. Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений – важнейшая задача физического воспитания детей этого возраста. Особенность восприятия младших школьников – целостность, нерасчлененность. Дети часто по самым случайным признакам пытаются угадать, а не выяснить особенности показываемого предмета, движения, действия. В этом возрасте усиливается роль слова в восприятии элементов и деталей движений. Слова служат ориентиром, могут привлекать внимание учащихся. Поэтому педагог может при обучении опираться на объяснения, вводить специальные термины, предлагать выполнять упражнения по слову, но не забывать пополнять знания учащихся зрительными представлениями о движениях.

Много затруднений у детей вызывает ориентировка в зале, на площадке. Дети путают правую и левую стороны. Объем внимания у них узок, они одновременно могут воспринимать одно-два движения. Их внимание часто переключается на всевозможные второстепенные объекты и элементы движений. Рассеянность детей нередко оказывается следствием утомления, отсутствия привычки внимательно смотреть и слушать.

В начале учебного года учитель должен выявить уровень навыков переодевания, учить порядку в раздевалке, организованному заходу в зал, умению строиться после звонка, со-

средотачивать внимание и т.д.

В вводной части необходимо сформировать установку, настрой учащихся на предстоящую работу. Для этого перед школьниками ставится конкретная задача в форме, понятной всем и вызывающей определенный интерес.

В то же время не следует слишком детализировать задачи (они будут конкретизироваться по ходу урока, перед каждым отдельным видом заданий). Не следует терять время на объявления, пространные замечания по поводу дисциплины либо дефектов спортивной формы и т.д. (это необходимо делать в конце урока).

Содержание общеразвивающих и подготовительных упражнений в вводной части зависит от основного материала, запланированного на данный урок, от условий его проведения, состояния учащихся и направлено на привитие организационных навыков детей.

Вводная часть начинается с построения учащихся. В 1-2 классах учитель сам подает организующие команды, с 3-го класса урок начинается с построения под руководством физорга или дежурного, который затем отдает рапорт учителю по установленной форме.

Подготовительная часть урока решает задачу подготовки организма детей к работе в основной части: разогревание мышц, улучшение кровообращения, обмена веществ, поднятие эмоционального фона и т.д. Здесь широко используются общеразвивающие упражнения – это простейшие, элементарные движения, основные положения рук, ног, туловища, комбинации на 4 счета, прыжковые и танцевальные упражнения, игры с элементами общеразвивающих упражнений - «мяч соседу», «космонавт», из узбекских народных игр, упражнения со снарядами, без снарядов, с использованием мелкого инвентаря (флажки, теннисные мячи, кружки, кубики и т.д.).

При организации класса в выполнении упражнений пользуются различными формами перестроений: в колоннах, круге, шеренгах и т.д.

Подбор средств в подготовительной части урока должен соответствовать задачам, которые предстоит решать в основной части урока.

Основная часть решает задачи формирования специальных знаний и совершенствования двигательных навыков, качеств, формирования правильной осанки и координации движений, использования приобретенных навыков в усложненной и постоянно меняющейся обстановке. Основное содержание составляют упражнения в прыжках, метаниях, равновесии, лазании, акробатике, игры с бегом, метанием, прыжками, преодолением препятствий и т.д. («Волк во рву», «Лисы и курь», «Галоп-пастушка», «Кто дальше бросит», «Будь метким», «Стрельба по мишеням» и т.д.).

Неотъемлемым компонентом проведения основной части урока является повышение эмоционального тонуса.

Заключительная часть направлена на снижение возбуждения нервной системы, снижение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, подготовку организма к предстоящей умственной работе по теоретическим дисциплинам. Здесь широко используются разнообразные виды ходьбы, задания на внимание, игры на внимание, ориентировку («Глухие жмурки», «Мышеловка», музыкальные игры, «Ок терак ва кук терак» - «Белый и зеленый тополь» и т.д.).

В конце урока необходимо подвести итоги, поставить оценки либо отдельным ученикам, либо группе учащихся, при этом оценку сопровождать пояснениями (Хоть у Рустама не очень хорошо получилось упражнение, но за его старание и трудолюбие ставлю оценку 4). После проставления оценок обязательно давать задание на дом, например:

- перед зеркалом научиться правильно держать руки в стороны, не поднимая плеч;

- принести на следующий урок флажки из бумаги (объяснить и показать, как их сделать). На следующем уроке обязательно провести игру с флажками, чтобы труд детей не был бесцельным (про запас учитель должен иметь в кабинете

флажки, мячи, кубы и т.д., и, если кто-то из детей не сделал задание, то после соответствующего замечания дать ему флажок для выполнения упражнений).

Упражнения на осанку в младших классах должны иметь место в любой части урока. В 1-3 классах весь урок в целом должен носить образовательный характер. Ни одно упражнение не должно даваться бесцельно, оно всегда должно чему-то учить ребенка.

В 1-м классе строевые команды и распоряжения еще не используются, а даются, начиная со 2-3 класса. К концу 3 класса дети должны овладеть основными строевыми упражнениями и командами, должны уметь строиться, отдавать рапорт, уметь быть групповодом. В урок надо как можно больше вводить различные состязательные элементы на скорость, построение, на тишину, порядок, точность выполнения распоряжений.

Основным методом создания представлений об изучаемых движениях, уточнения, исправления ошибок, является наглядный, точный показ учителя, сопровождаемый образным объяснением с использованием сравнений, имитаций и т.д. (прыгать, как зайчики; топать, как медведи; махать крыльями, как птица, и т.д.).

Во время работы с детьми учителю не следует употреблять уменьшительные слова: ножки, ручки, головка и т.д. Дети любят, чтобы с ними обращались и разговаривали, как с равными, доверяли им, уважали их, оберегали их от унижений, оскорблений. Обращение с детьми должно быть спокойным, без раздражения, не крикливым. Учитель должен быть предельно справедлив, на каждый вопрос должен давать исчерпывающий ответ, жалоба должна быть разобрана, виновник наказан в меру вины, но приучать детей беспричинно жаловаться нельзя.

На уроке физкультуры широко используется система поощрений – оценка является стимулом в работе. Вся деятельность подростка должна быть оценена, для чего нужно широко использовать устную и пятибалльную систему оценок (так как спортивную систему оценок – секунды, метры, килограмм-

мы, очки – дети еще не понимают).

Основным методом организации учащихся при выполнении упражнений является фронтальный метод и реже используется групповой (т.к. дети организованно вести себя в группах не умеют). Учитель должен добиваться такого положения, чтобы все дети на уроке были заняты, избегать ожидания очереди. Для этого используют поточное выполнение упражнений, прыжки со скакалкой один за другим, или групповые прыжки в яму; поточное выполнение равновесия, выполнение упражнений на нескольких снарядах, расположенных рядом (чтобы видеть весь класс). В уроках основной гимнастики резко снижается моторная плотность при изучении новых форм движений, т.к. детей приходится часто останавливать, объяснять, показывать, исправлять ошибки. Это снижает общий уровень нагрузки. Чтобы повысить ее, в конце основной части вводится подвижная игра с включением различных форм движений для закрепления.

В процессе урока необходимо детям прививать любовь к труду, а также инструкторские навыки, привлекать их к оказанию друг другу помощи, давать посильные поручения по подготовке занятий, уборке и т.д.

На уроке широко используется индивидуальная работа. Здесь очень ярко проявляются особенности психологического склада детей: флегматичность, робость, трусость, энергичность, смелость, дерзость, сила и т.д. Одним надо много помогать, поощрять, подбадривать, других - не мешает иногда сдерживать, ограничивать в нагрузке.

Очень внимательно надо следить за нагрузкой. Ни в коем случае не допускать перегрузки, особенно во время подвижных игр. Не допускать сильного покраснения лица, потливости, одышки. Необходимо, умело используя разнообразные методические приемы, например, прервать игру под видом замечаний, поправок, уточнения правил (в это время дети могут несколько восстановиться).

Внешний вид детей, спортивная одежда, поведение дол-

жны быть все время в поле зрения учителя. С первых уроков добиваться прихода на урок в обязательном порядке и вовремя, в соответствующей спортивной форме. Об этом необходимо провести разъяснительную беседу с родителями.

Занятия рекомендуется проводить на воздухе круглый год, за исключением холодных, дождливых дней.

ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ В 4 и 5 – 9 КЛАССАХ

Дети в этот период (11-14 лет) очень быстро растут (девочки по 6 см, мальчики 8-9 см в год) и набирают вес (девочки до 5 кг, мальчики до 7 кг). У мальчиков быстрее, чем у девочек, развивается жизненная емкость легких и они преобладают в силе. К 14-15 годам рост девочек начинает замедляться и мальчики превосходят девочек по всем показателям. Рост девочек и мальчиков идет неравномерно, рост длины тела обгоняет рост в ширину, конечности растут быстрее, нежели туловище, поэтому возникает некоторая дискоординация, неуклюжесть. У девушек длинное туловище и короткие ноги – отсюда низкое расположение центра тяжести (поэтому у девочек прыжки, лазание, бег, формируются хуже, чем у мальчиков). Костная система находится в состоянии усиленного роста, особенно трубчатые кости. Позвоночник отличается большой подвижностью, гибкостью, идет рост и укрепление мышечной системы, но рост мышечной ткани, сосудов, нервных волокон, несколько отстаёт от роста костей.

Все это ведет к тому, что при неблагоприятных условиях появляется нарушение осанки, отставание роста мышц ведет к быстрой утомляемости при нагрузке. Работа сердечно-сосудистой системы затруднена и поэтому в этом возрасте наблюдаются неустойчивый пульс, аритмия, повышенное кровяное давление, повышенный тонус сосудов и т.д. В связи с наступлением полового созревания изменяется деятельность желез внутренней секреции, усиливается деятельность поло-

вых и щитовидной желез, которые оказывают сильное влияние на деятельность коры головного мозга – увеличивают ее возбудимость, общая реактивность нервной системы становится более высокой. Отсюда, частые срывы в поведении, повышенная возбудимость, резкая реакция на замечания и т.д. Этот возраст характеризуется стремлением быть самостоятельным, показать свою силу без учета того, что координация движений еще несовершенна, движения неуклюжи, угловатые, сила еще невелика.

К 5-7 классу у детей значительно расширяются двигательные возможности, имеется уже определенный запас знаний, двигательных умений и навыков, на которые учитель может опираться при проведении уроков физической культуры.

В это время многие дети начинают увлекаться спортом, стремятся к личному совершенству. Другой особенностью пубертатного периода являются резкие различия в физическом развитии девочек и мальчиков, поэтому в школьной программе появляются указания для мальчиков и девочек, особенно в контрольных нормативах. В содержание уроков, кроме гимнастики и игр, включаются легкая атлетика, кроссовая подготовка, ручной мяч или баскетбол (если есть возможность – плавание, 14 часов). С 7-го класса для мальчиков вводится борьба, для девочек – художественная гимнастика. Включаются сложные по координации общеразвивающие упражнения, предъявляются новые требования к технике основных упражнений.

Особенно разнообразными должны быть общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, (палками, мячами, булавами, скакалками, флажками, лентами и др.), со снарядами и на снарядах (скамейках, гимнастических стенках в парах, тройках и др.) Весь набор упражнений должен носить образовательный характер, создавать новые формы движений, повышать двигательный фон учащихся, развивать физические качества (рис1-22).

Рис. 1. Комплекс упражнений без предмета для учащихся школ.

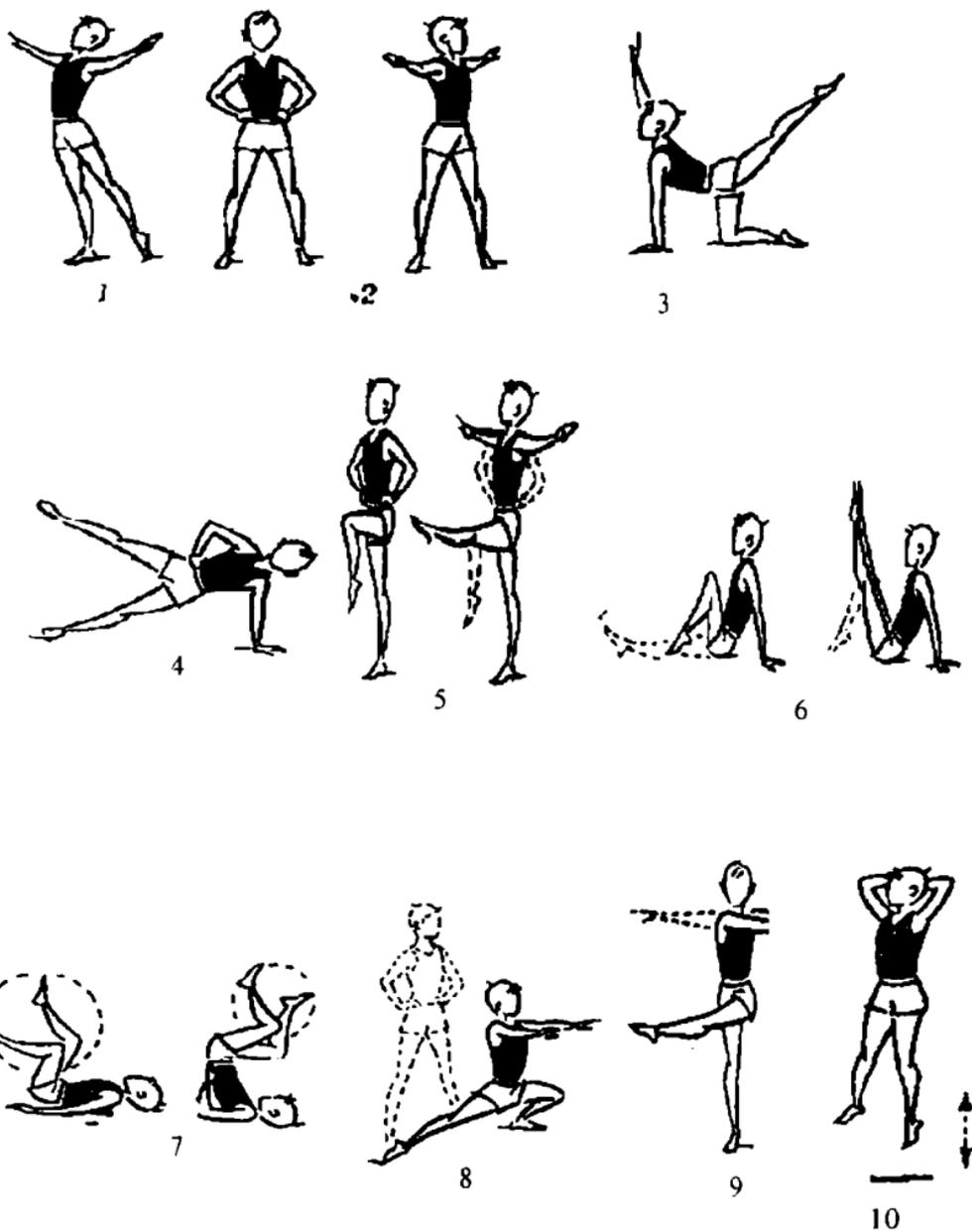


Рис.2. Комплекс упражнений без предмета
для учащихся школ.

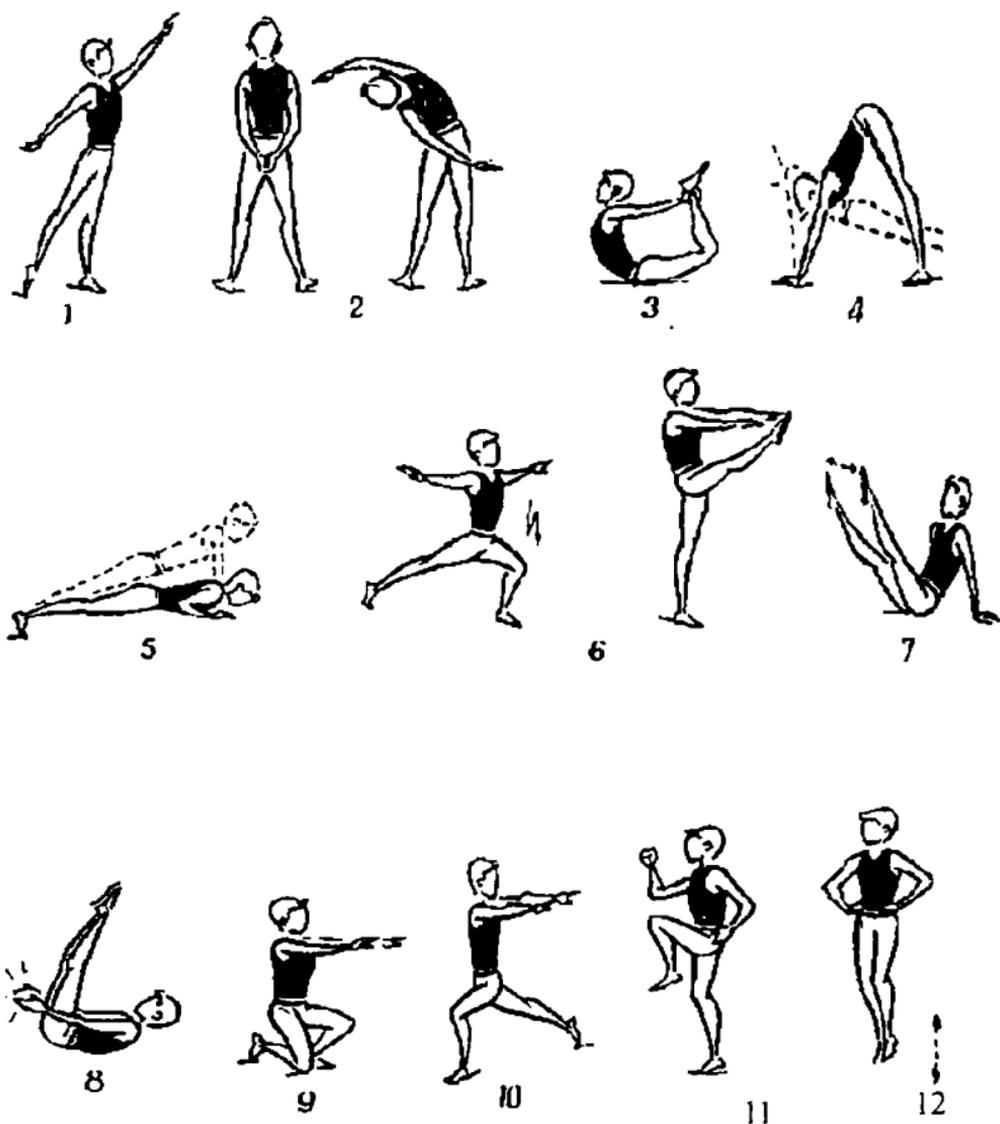


Рис.3. Комплекс упражнений без предмета
для учащихся школ.

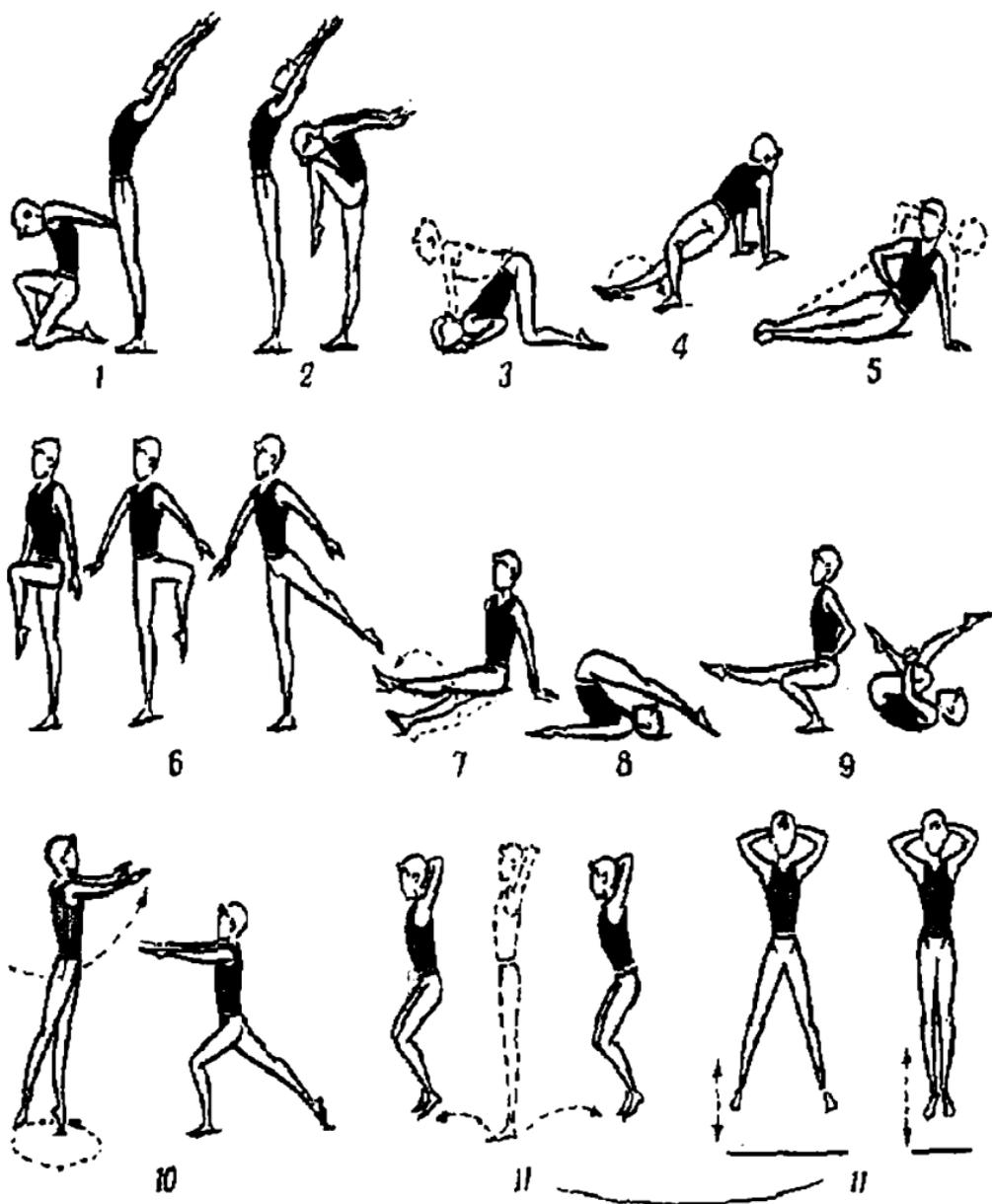


Рис.4. Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся школ.

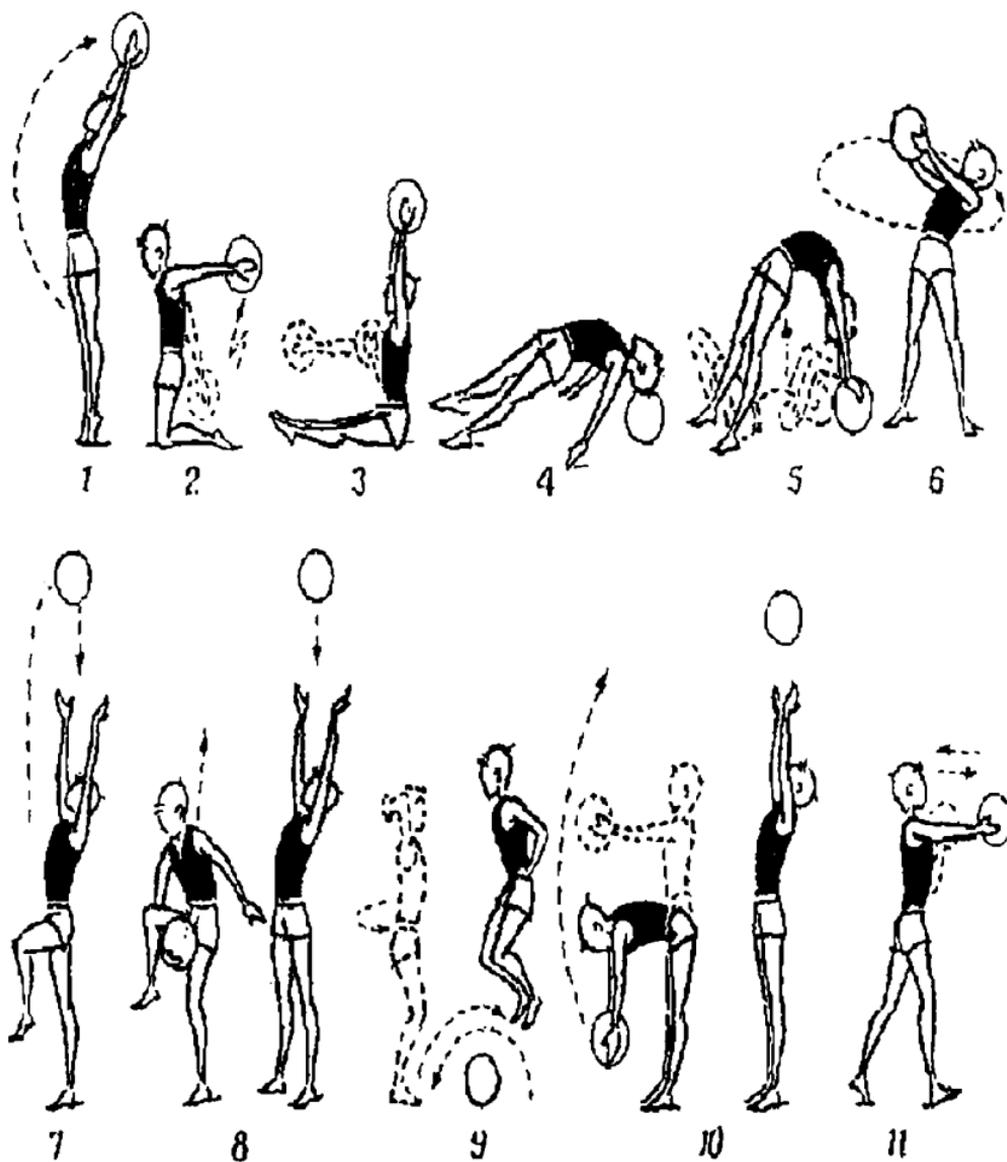


Рис.5. Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся школ.

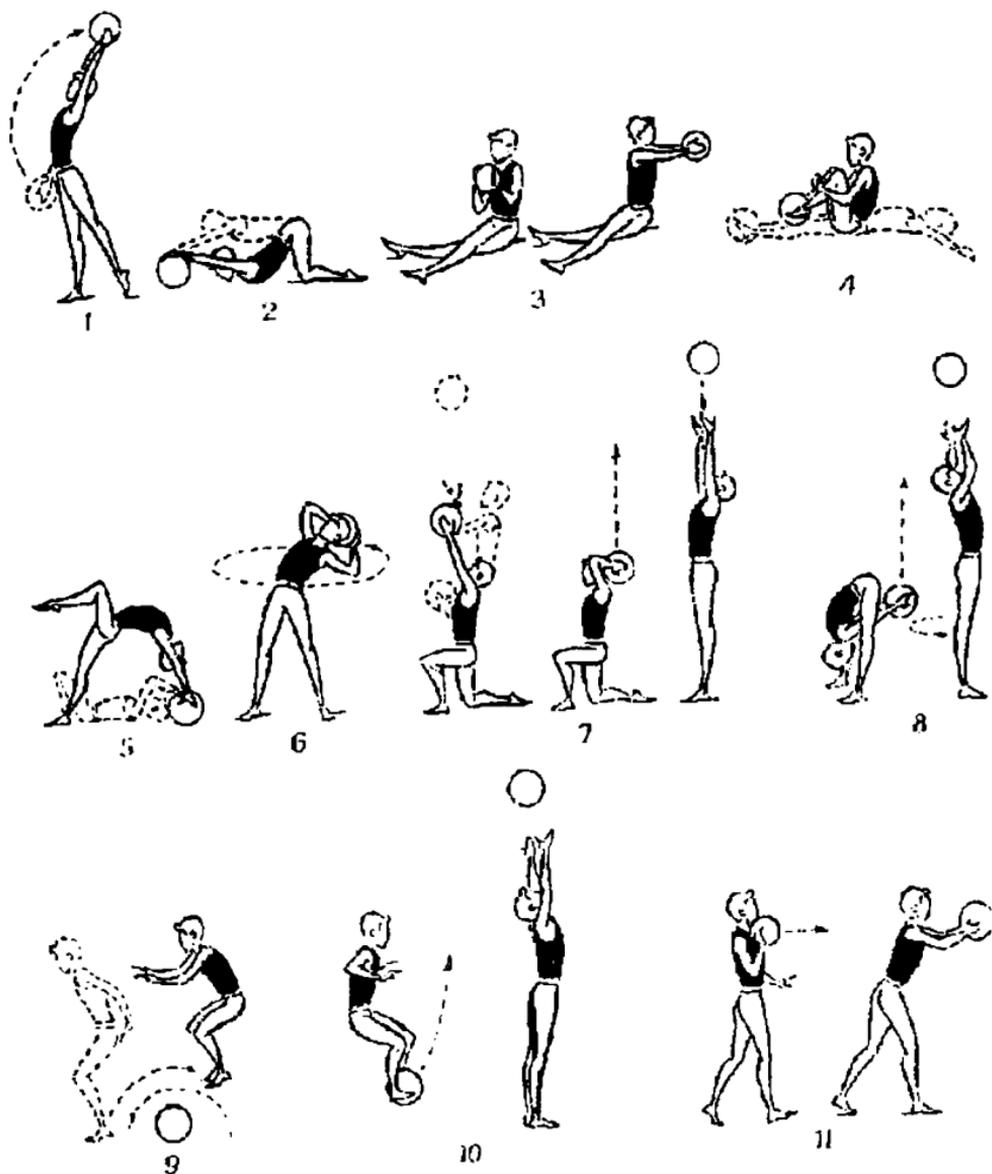


Рис.6. Комплекс упражнений с набивными мячами для учащихся школ.

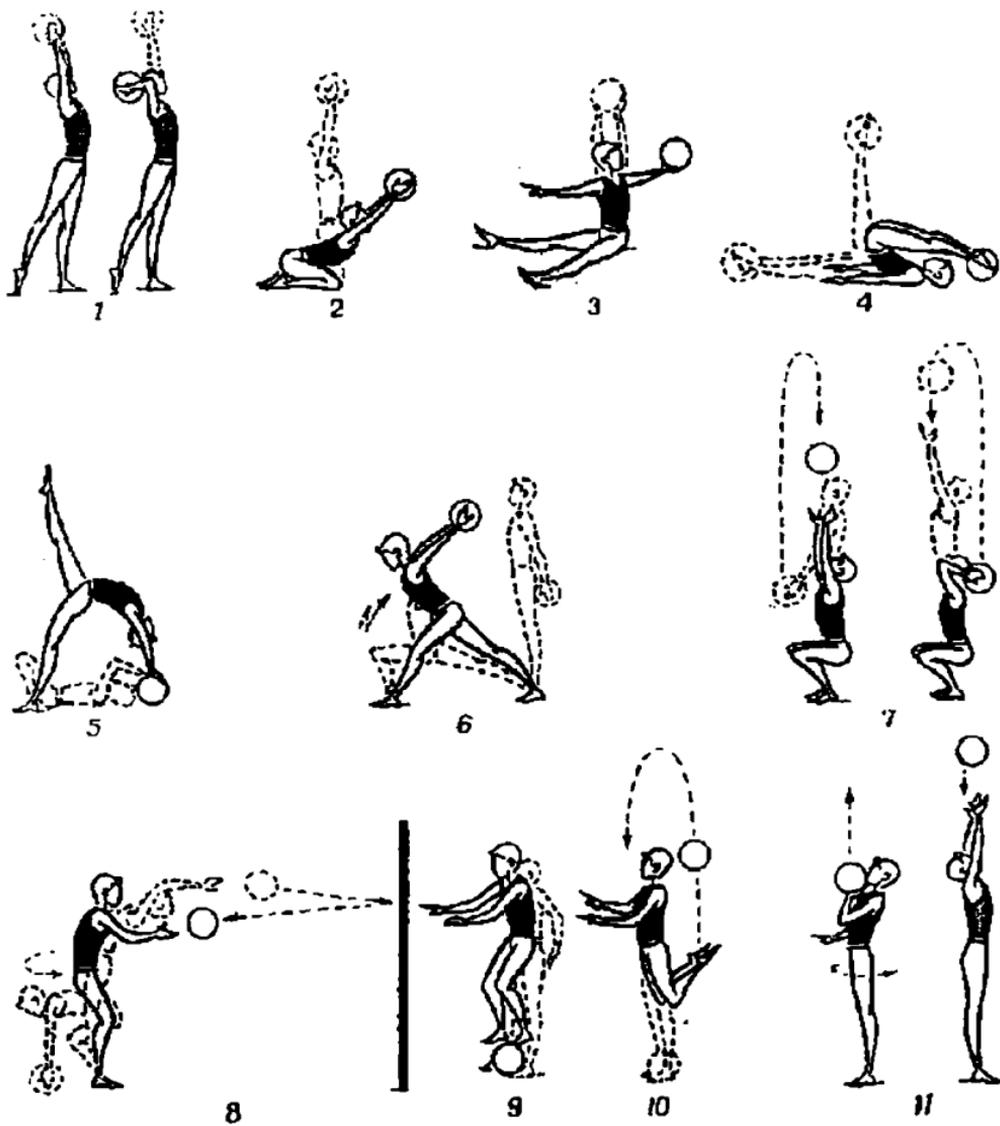


Рис.7. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся школ.

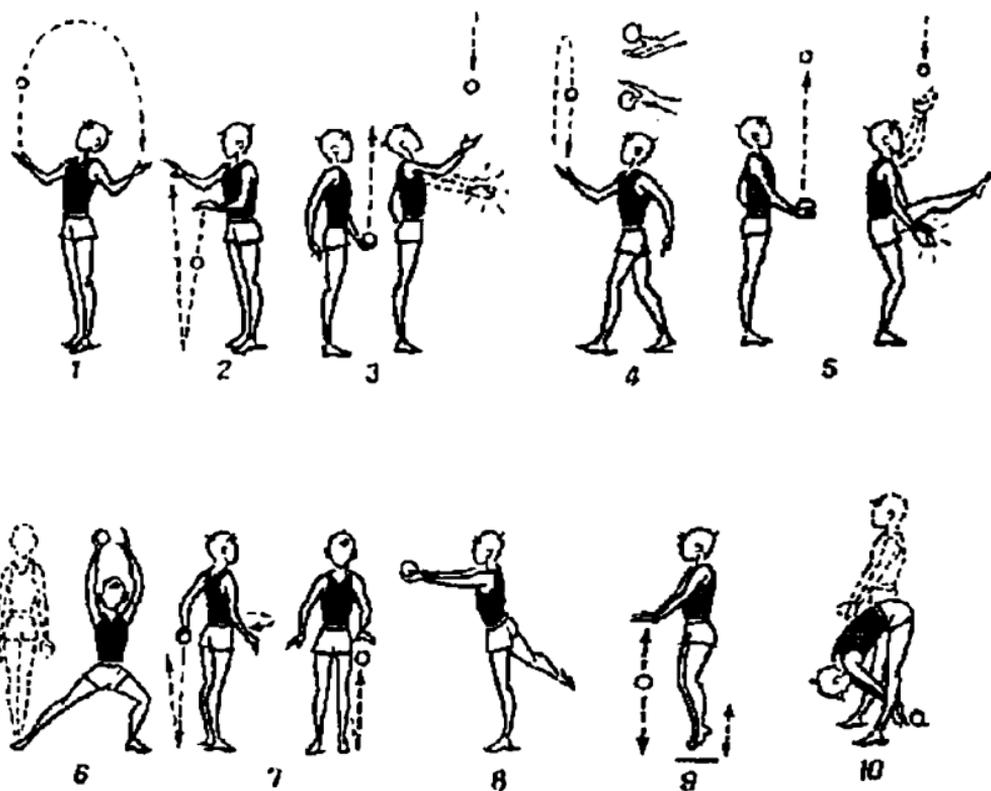


Рис.8. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся школ.

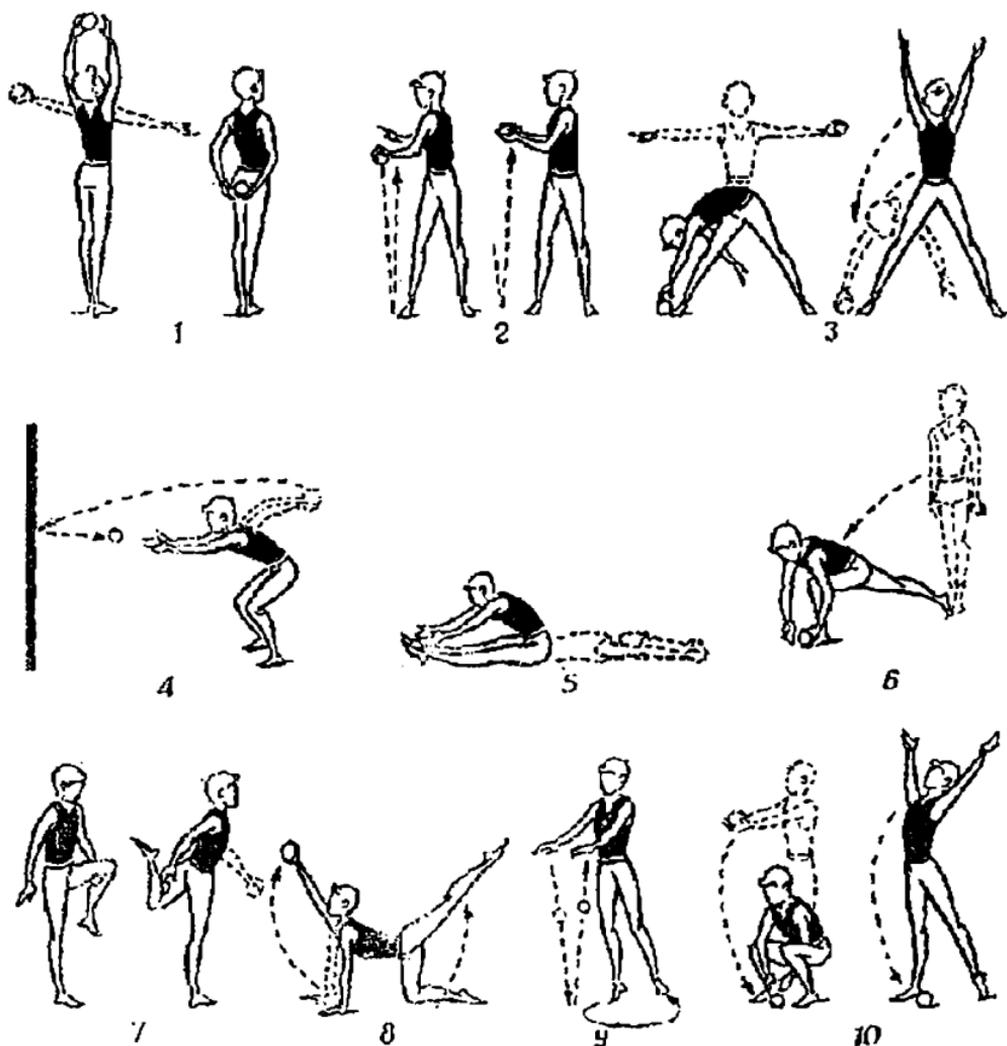


Рис.9. Комплекс упражнений с малыми (теннисными) мячами для учащихся школ.

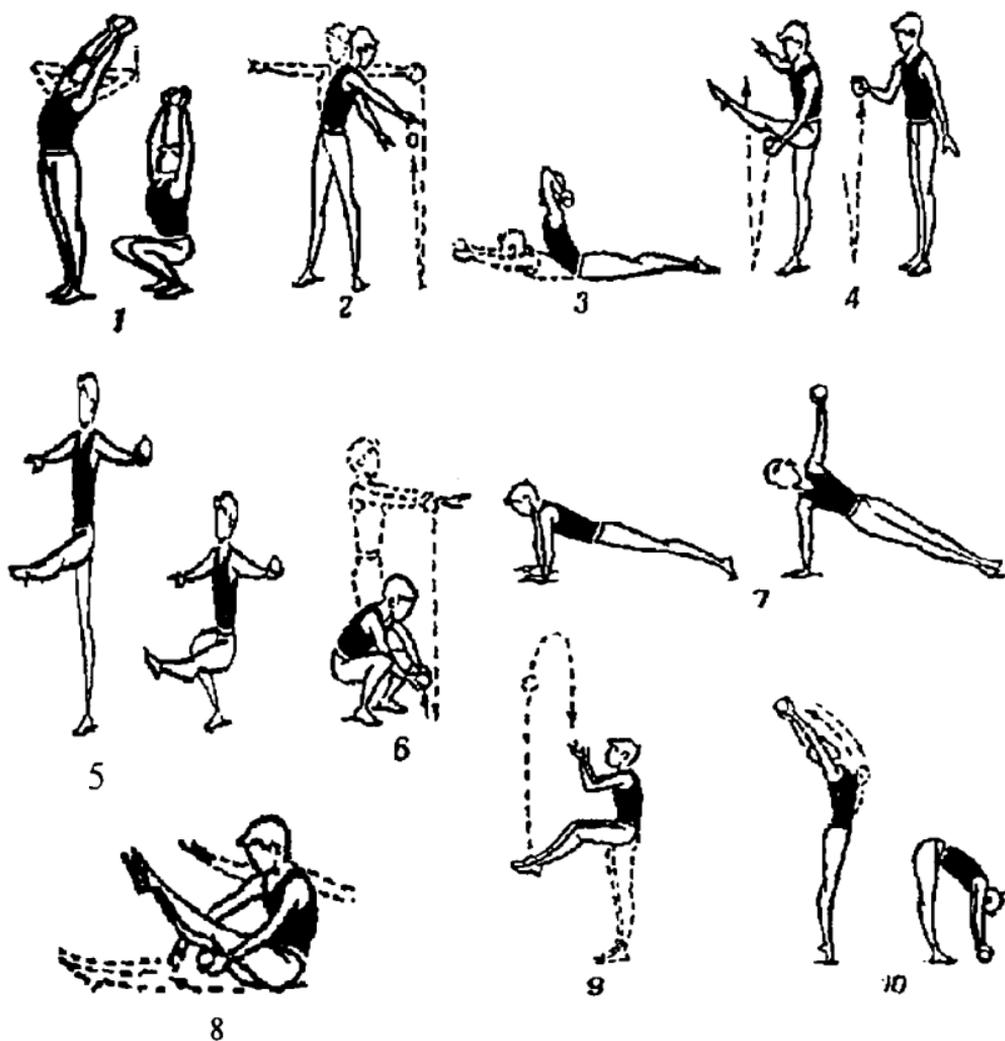


Рис.10. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся школ.

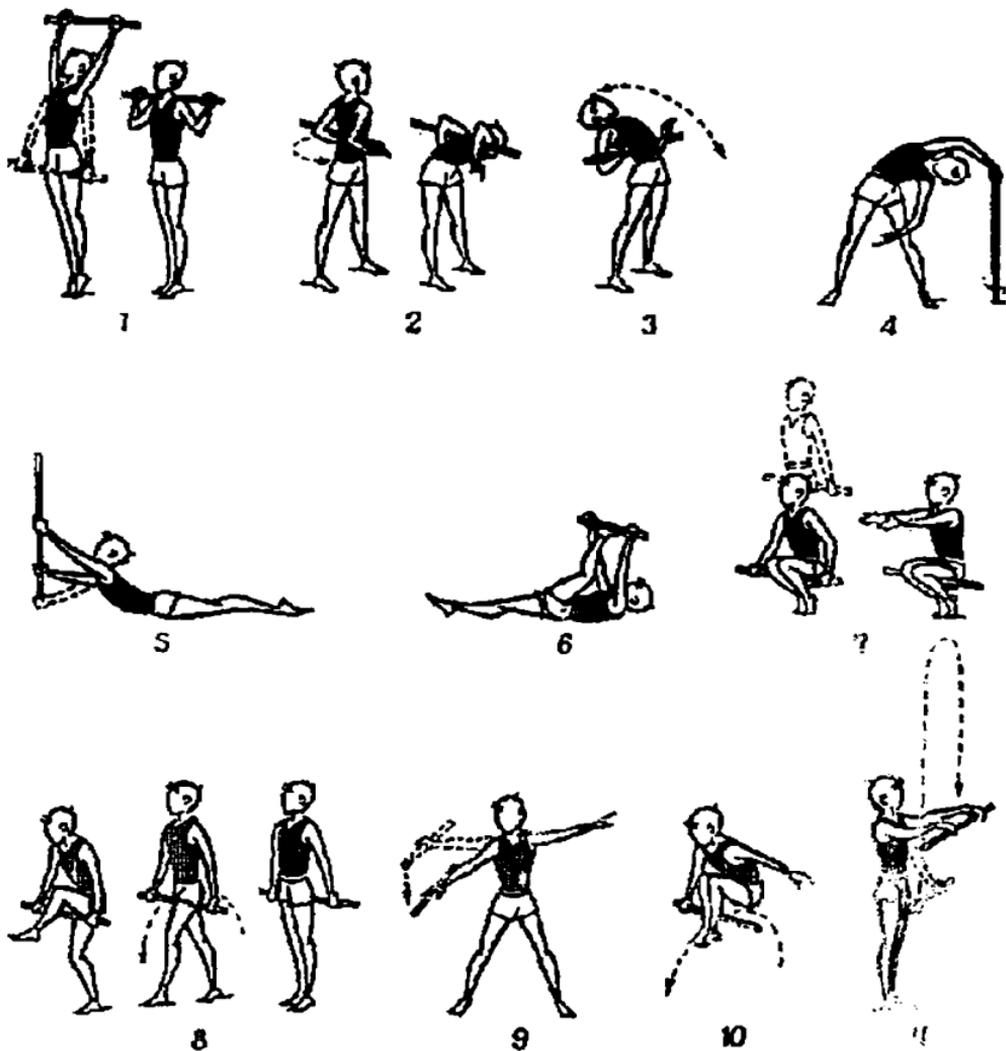


Рис. 11. Комплекс упражнений с гимнастической палкой для учащихся школ.

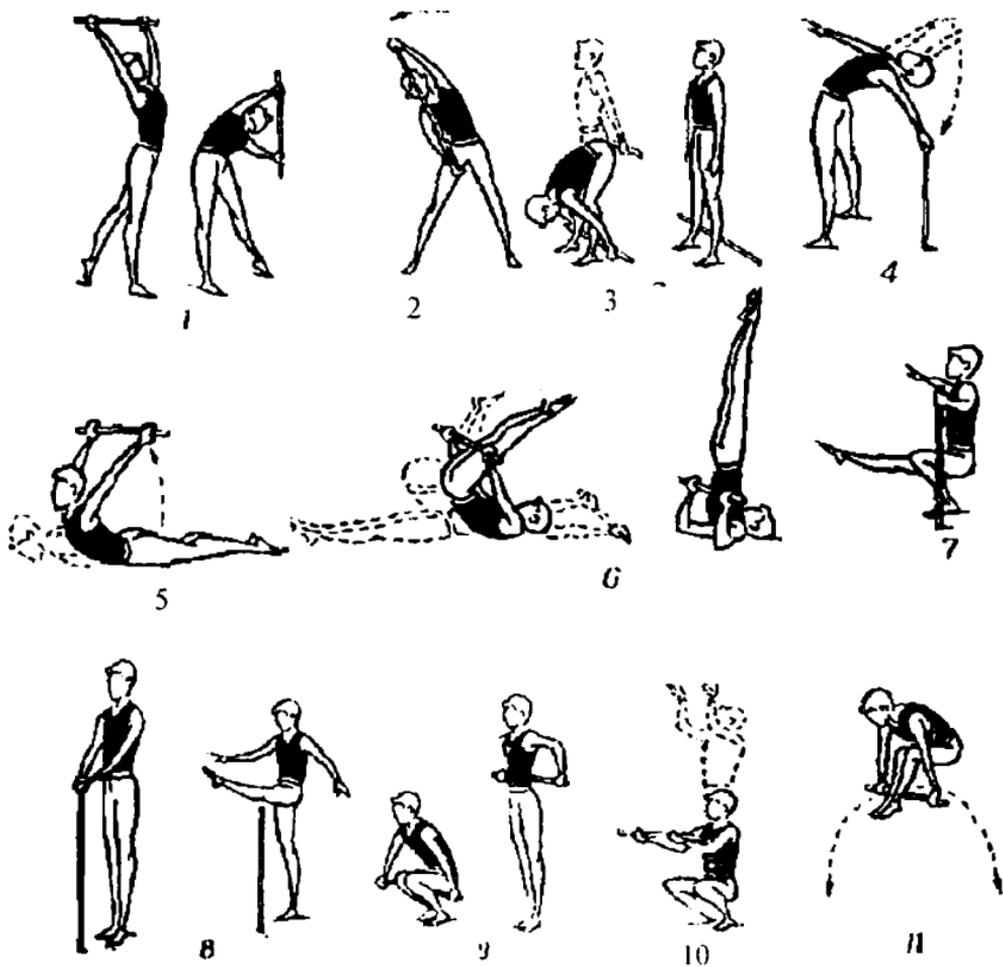


Рис.12. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах для учащихся школ.

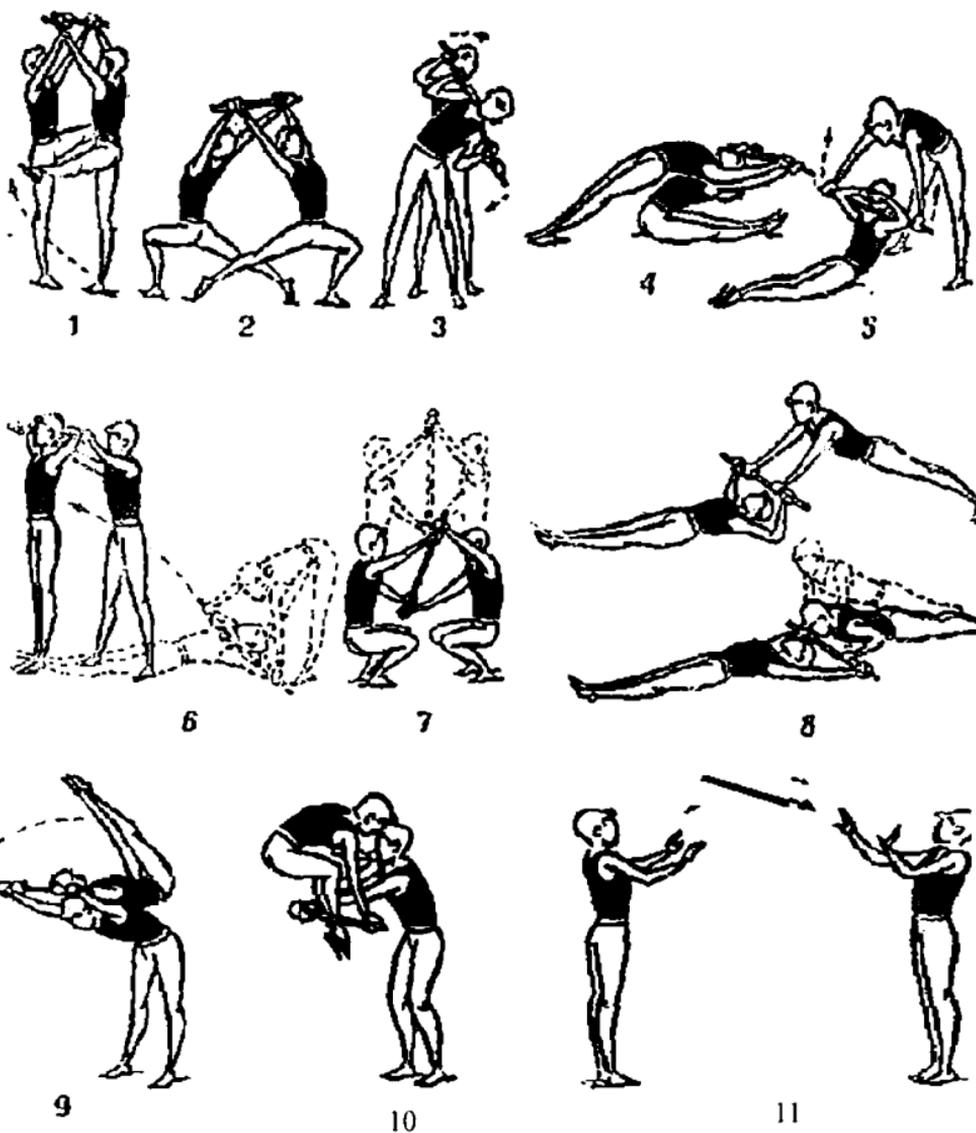


Рис. 13. Комплекс упражнений со скакалкой для учащихся школ.

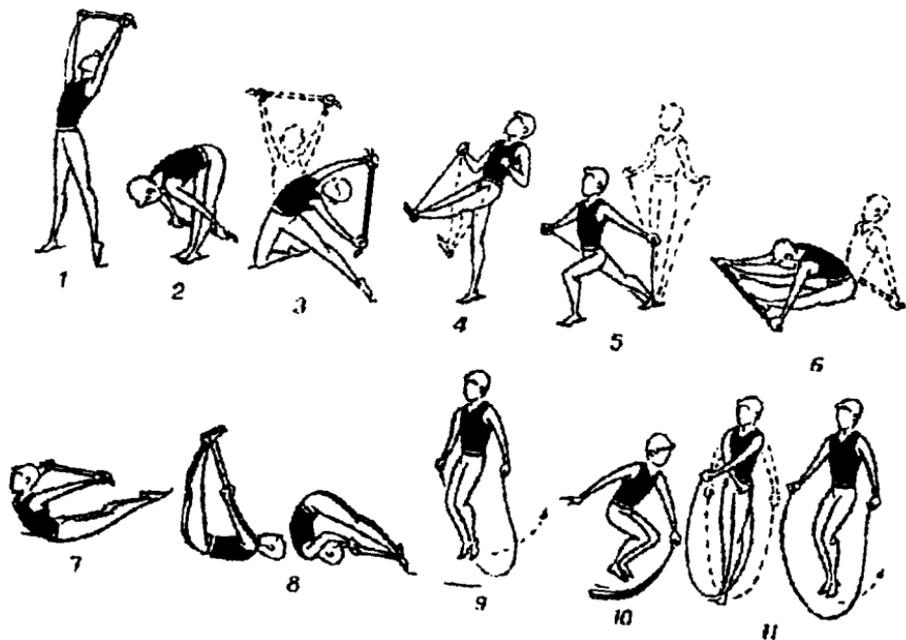


Рис.14. Комплекс упражнений со скакалкой для учащихся школ.

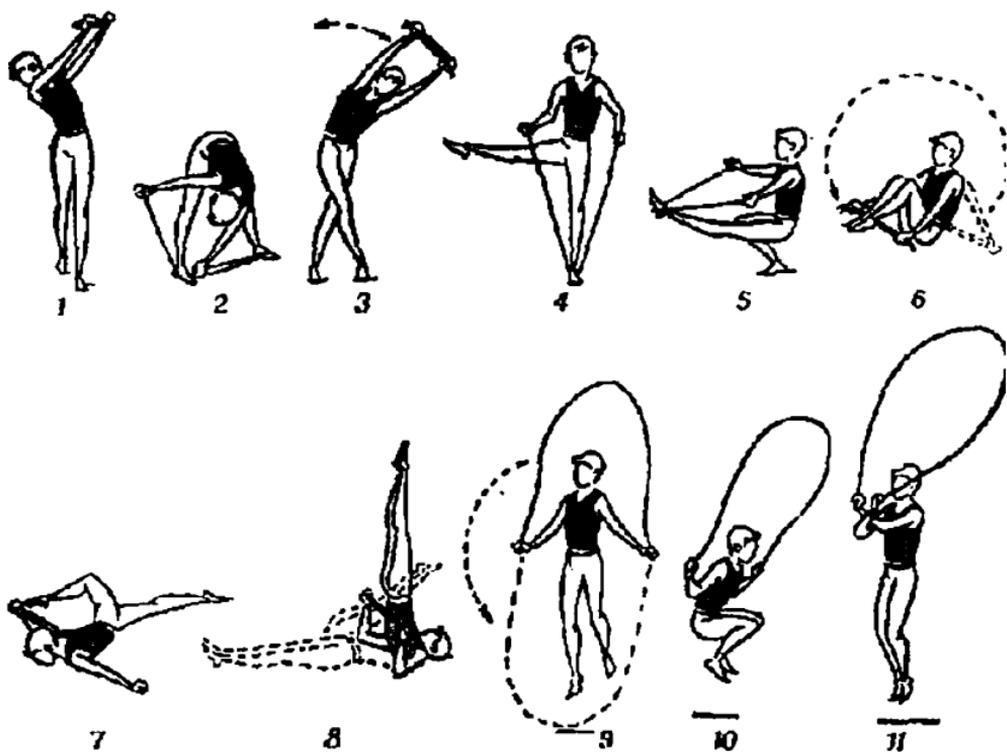


Рис. 15. Комплекс упражнений в парах
для учащихся школ.

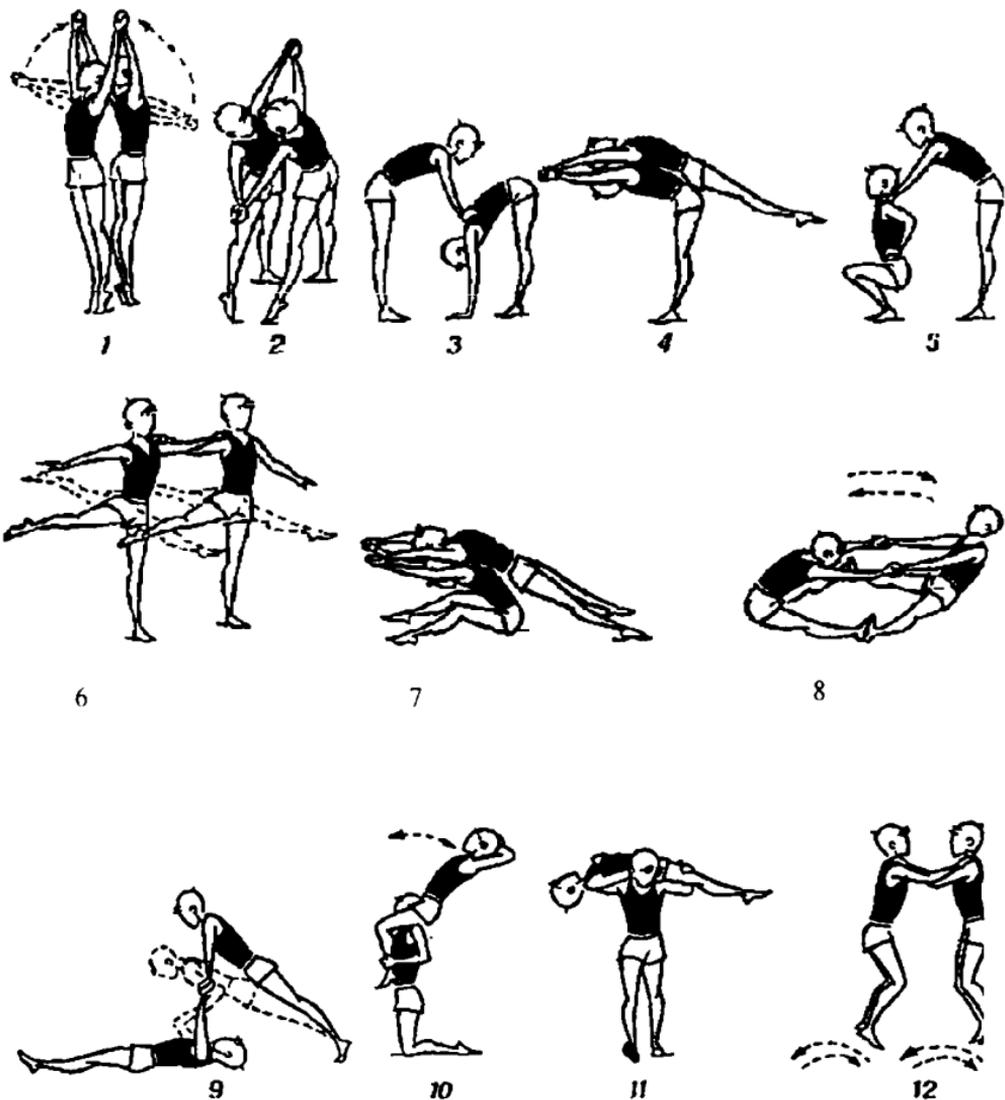


Рис.16. Комплекс упражнений в парах
для учащихся школ.

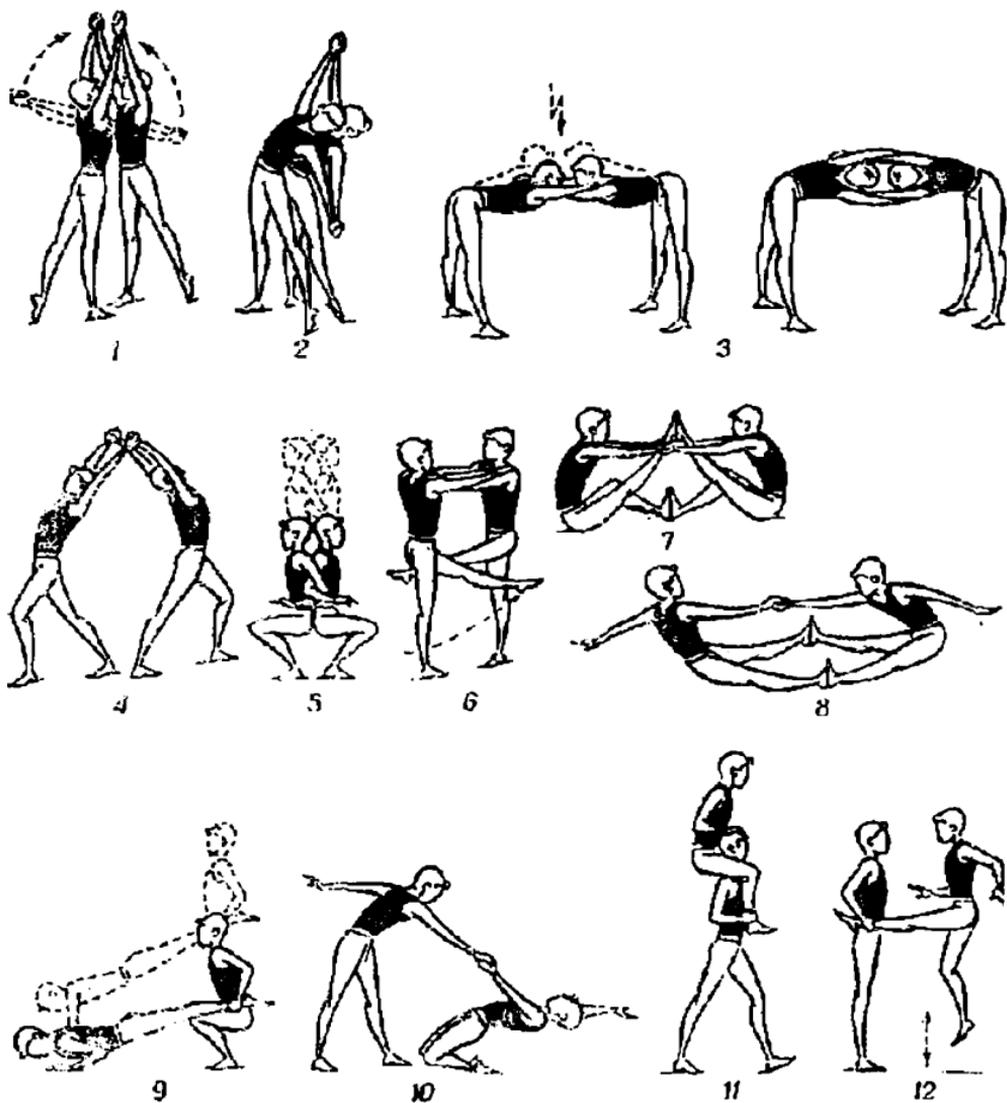


Рис. 17. Комплекс упражнений в парах
для учащихся школы.

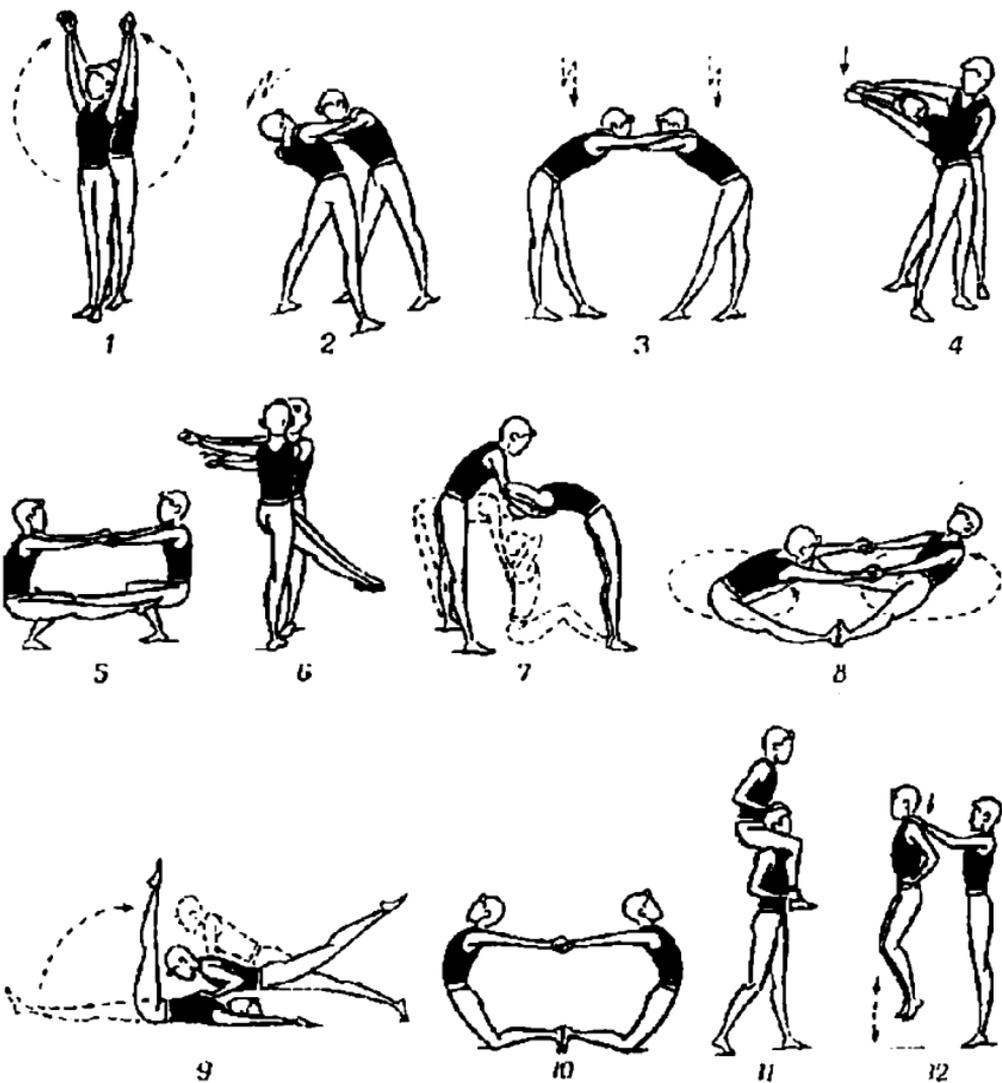


Рис.18. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой для учащихся школ.

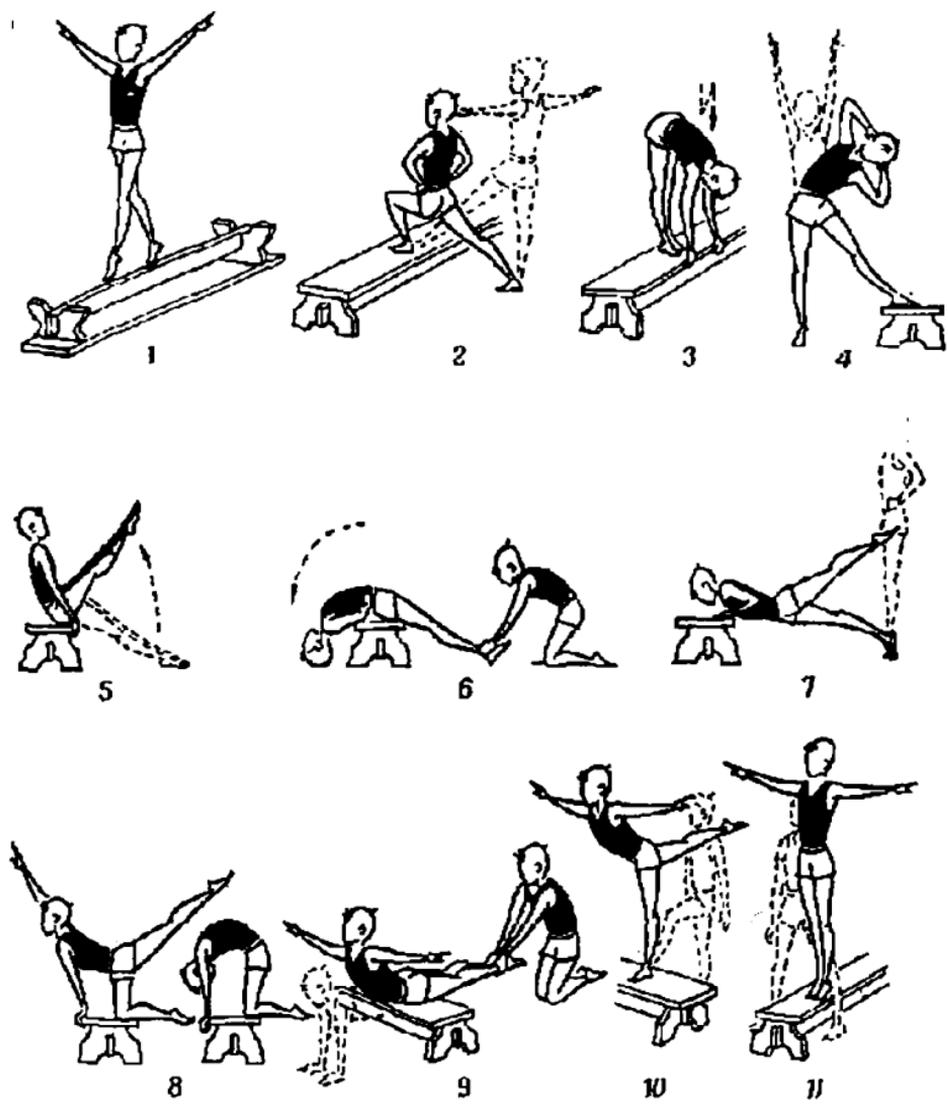


Рис. 19. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой для учащихся школ.

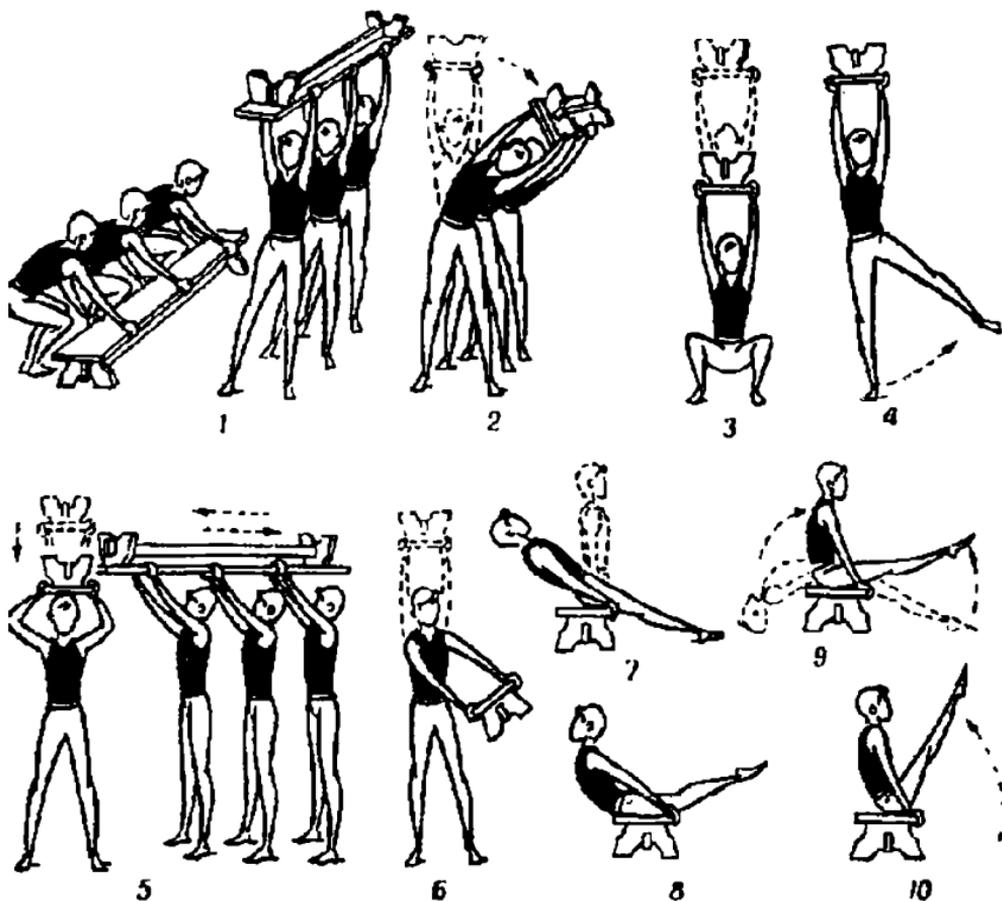


Рис.20. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой для учащихся школ.

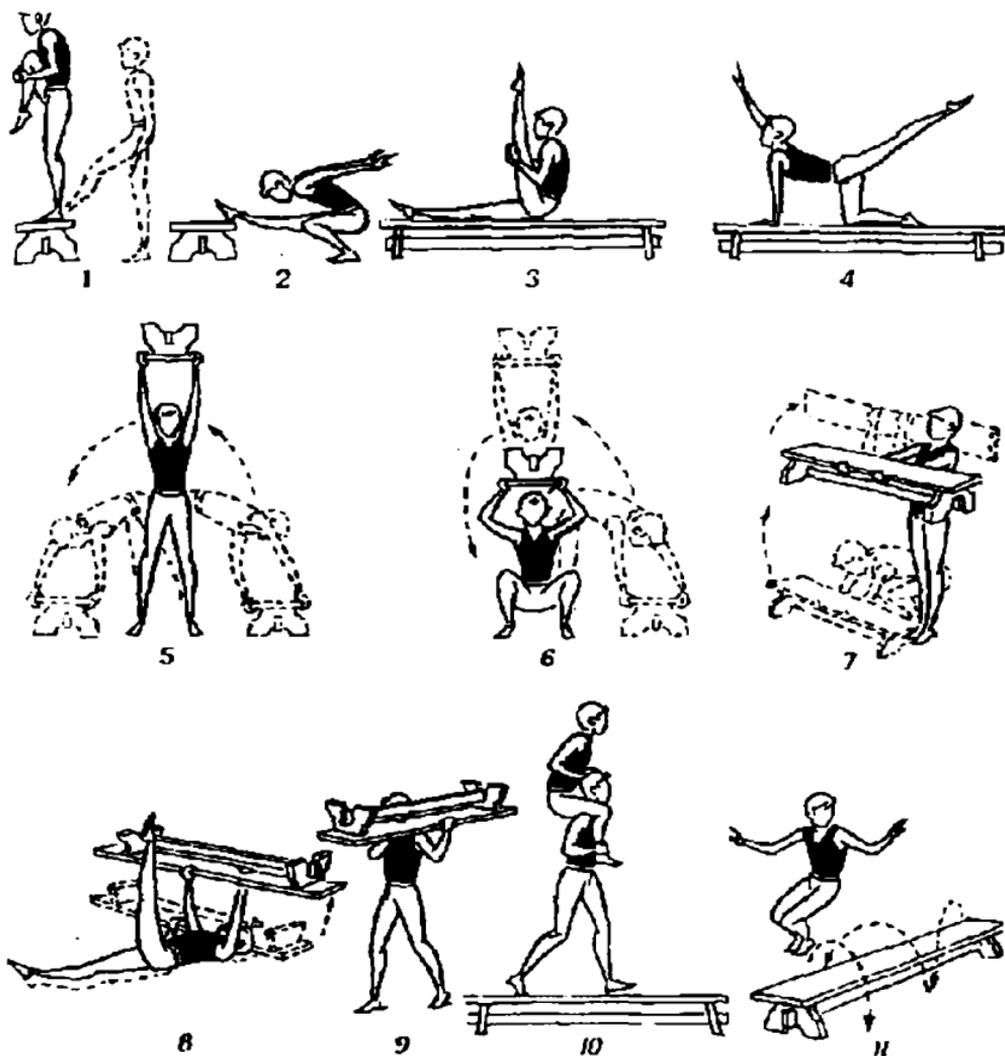


Рис.21. Комплекс упражнений на гимнастической стенке для учащихся школ.

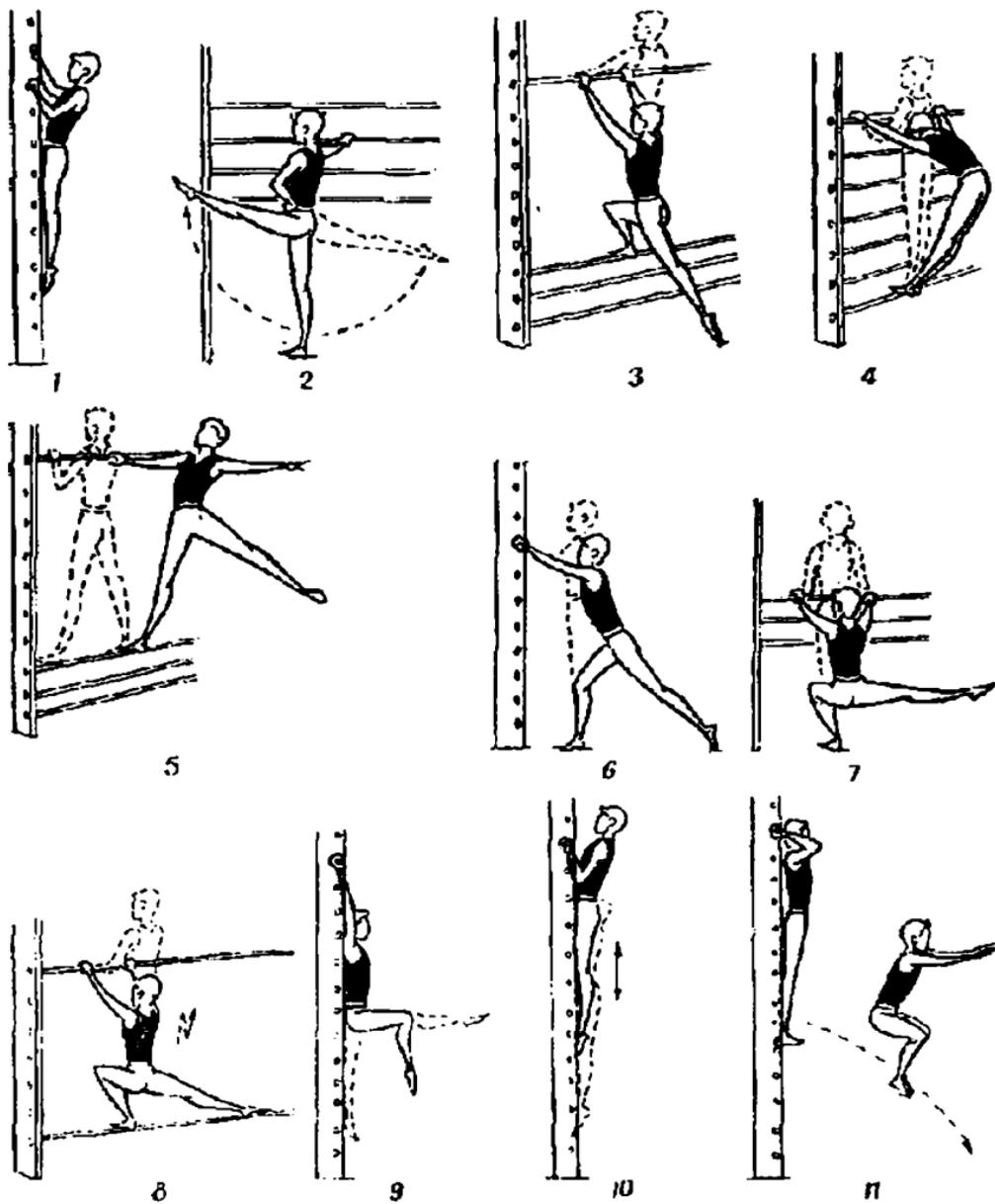
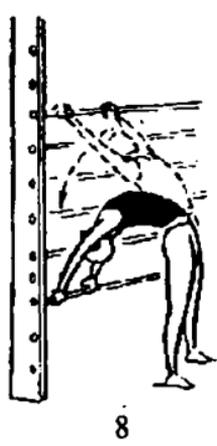
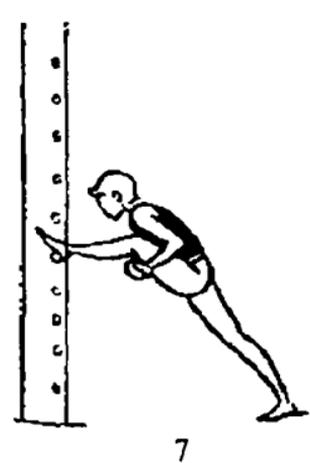
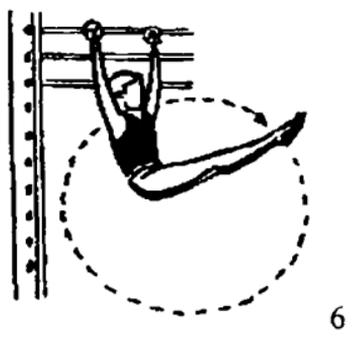
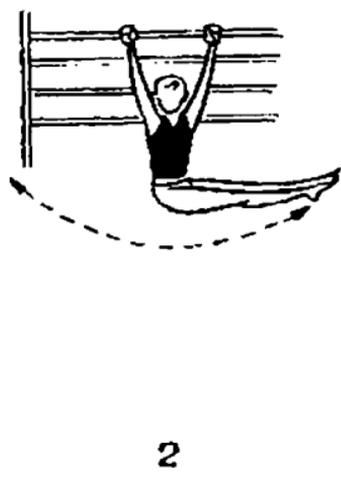
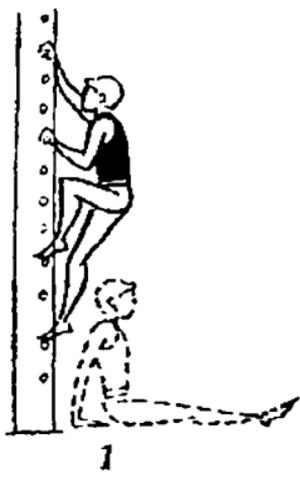


Рис.22. Комплекс упражнений на гимнастической стенке для учащихся школ.



В основную часть урока включают решение не менее 2-3 задач. На основную часть урока затрачивается 30-38 минут. Не рекомендуется включать в основную часть урока упражнения, воздействующие на одни и те же мышечные группы, например, только прыжковые упражнения.

В начале основной части урока осваивают сложные двигательные действия, затем закрепляют и совершенствуют ранее пройденный материал. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а действия, связанные с силой и выносливостью - в конце.

Цель заключительной части урока – создать условия для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного интенсивной двигательной деятельностью, к последующей работе на уроках по другим предметам. Можно в заключительной части урока дать, например, математическую или географическую эстафету, игры с речитативами, на внимание и т.д.

Также используется спокойная ходьба, фигурная маршировка, упражнения на внимание, малоподвижные игры. Средняя продолжительность этой части урока – 5-7 минут. В конце урока подводятся итоги, выставляются оценки, даются домашние задания.

Для самостоятельных занятий дома учитель предлагает упражнения, способствующие развитию двигательных качеств, исправлению различных отклонений в физическом развитии, осанки учащихся, а также упражнения, помогающие совершенствовать технику выполнения отдельных двигательных действий. Домашние задания должны быть просты по технике исполнения, безопасны, при этом учитывать условия их проведения, наличие специального инвентаря и т.д. В числе домашних заданий могут быть упражнения в приседании на одной ноге (пистолет), на двух ногах, прыжки со скакалкой. Обязательной должна быть проверка домашних заданий либо на уроке, либо во внеучебное время на прикидках или соревнованиях.

В оценке все больше используется специализированная система – метрическая, очковая, балльная и т.д., повышаются требования к качественным и количественным показателям техники. К оценке привлекаются учащиеся – это активизирует и заинтересовывает их, воспитывает справедливость в оценке, честность, принципиальность.

В 4, 5-9 классах нагрузка на уроках становится все более высокой и предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системам, требует проявления скорости, высокой интенсивности.

Но увлекаться высокими нагрузками нельзя, так как может быстро наступить переутомление. Нагрузка должна увеличиваться от урока к уроку постепенно.

Особенно внимательно необходимо дозировать нагрузку для девочек: в прыжках учить мягкому приземлению, уменьшать вес снарядов, длину дистанции и количество повторений, исключать упражнения на силу и выносливость, не допускать длительного давления по длине кости, упоры сочетать с висами.

Учителю необходимо грамотно подходить к вопросу положительного и отрицательного переноса навыка. Если в уроке предстоит выполнять упражнения на быстроту и выносливость, то нужно начинать с упражнений на быстроту. При обратном варианте утомление мышц снизит возможность выполнения быстрых движений. Неправильно, например, после бега на 1500 метров совершенствовать технику бега на 100 метров.

Если в занятиях есть упражнения на быстроту, то они должны предшествовать упражнениям на силу, т.к. силовые упражнения прорабатываются довольно длительно и многократно, а восстановительный период более продолжительный, нежели после упражнений на быстроту.

В уроке спортивной гимнастики имеется определенный смысл чередовать упражнения в висах и упорах (см. рис.23-24).

Иногда рекомендуется нарушать последовательность в проведении занятий, создавать более сложные условия в прохождении материала с целью проверки прочности овладения навыками и умением их применения в разнообразных условиях. Такая проверка качества закрепления изученного материала будет одним из методов волевой подготовки занимающихся.

Рис.23.

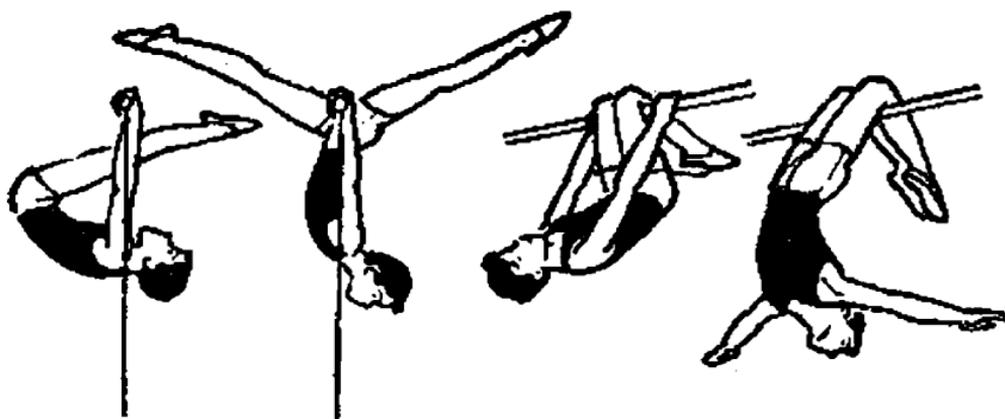
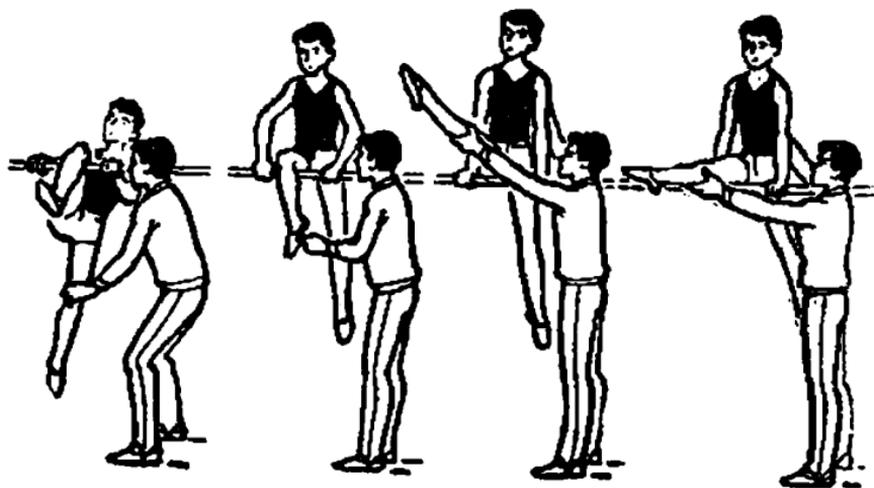


Рис.24.



В 4, 5-9 классах широко применяются методы слова, объяснения, иллюстрации (к показу привлекаются лучшие ученики), используются изобразительные карточки с описанием упражнений и их дозировки.

Более разнообразными становятся методы организации занимающихся. Наряду с фронтальным широко используются групповой и индивидуальный методы работы.

Учитель широко использует учащихся, особенно с 6 класса, в качестве групповодов – помощников учителя. Инструкторские навыки даются по методике обучения, страховке, исправлению ошибок. Наличие групповодов дает возможность учителю на одном уроке решить несколько задач, больше уделить внимание индивидуальной работе.

Особенно высокие требования предъявляются к педагогическому мастерству учителя, к его внешнему и внутреннему облику. Стремление учащихся в этом возрасте подражать старшим требует от учителя постоянного контроля за своим поведением, манерой обращаться, разговаривать, передвигаться как на уроке, так и вне его. Учитель должен быть требовательным к себе и детям, справедливым, объективным, принципиальным, внимательным – это залог авторитета учителя.

В 9-х классах в возрасте 15-16 лет рост юношей и девушек продолжается, но при этом рост в высоту замедляется, а идет рост в ширину, развиваются внутренние органы, мышечная система. Еще больше проявляются различия в размерах и пропорциях тела юношей и девушек. Уже к 17 годам юноши превосходят девушек в росте на 10 см, в весе на 5 кг, в жизненной емкости легких на 1000 куб.см, в мышечной силе на 15 кг. Туловище у девушек относительно длиннее, а ноги короче, соответственно и центр тяжести расположен ниже; мышечная система верхнего плечевого пояса развита слабее, чем у юношей; за счет жировых отложений тяжелеет тазовый пояс, снижается выносливость. В этом возрасте кости становятся более толстыми и прочными, позвоночник становится менее подвижным. Завершается развитие центральной нервной системы и совер-

шенствуется ее регуляция, 2-я сигнальная система достигает своего высокого уровня. Увеличивается общая стойкость организма к неблагоприятным факторам среды.

Юноши чувствуют прилив сил, движения становятся согласованными, ловкими, непринужденными, появляется тяга к творчеству, соревнованиям, подвигам.

Учитель должен в процессе урока в 8-9 классах использовать методы тренировки – повторный, интервальный, методы круговой тренировки, индивидуальный, которые бы помогли найти надежную и эффективную форму создания работоспособного коллектива в классе. Особую роль в 8-9 классах играет приобретение теоретических знаний, позволяющих разбираться в основах и особенностях спортивной тренировки, методике освоения движений, методике воспитания физических качеств для самостоятельного составления комплекса упражнений утренней физической гимнастики и самостоятельного проведения разминки. Из метода слова широко используются описание техники выполнения упражнения, команды, распоряжения. Учитель должен смело доверять учащимся проводить как подготовительную, так и заключительную части урока.

Если в предшествующих классах оценка выставлялась в конце урока в порядке обычной сдачи контрольных нормативов, то здесь оценка выставляется при участии ученика в соревнованиях, прикидках как за технику выполнения, так и за результат.

В психологическом отношении у юношей проявляется переоценка своих сил, стремление совершать «чудеса», растет уверенность в себе, определяется мужское достоинство, гордость, решительность, идет серьезная перестройка характера. У девушек, наоборот, проявляется недооценка своих сил, неуверенность, страх, стеснительность. Этому нужно уделить особое внимание на уроке физической культуры и не ослаблять требований к технике и качеству выполнения движений.

У юношей и девушек появляется серьезное увлечение

видами спорта – тяга к специализации, к физическому совершенствованию. Девушки стремятся быть грациозней, величественней, красивее, поэтому чаще выбирают спортивную и художественную гимнастику, юноши стремятся к проявлению силы и овладению приемами борьбы и др. Поэтому в уроках гимнастики, легкой атлетики для девушек необходим подбор таких средств, которые бы соответствовали их возможностям и способствовали развитию гибкости, плавности движений, широкой амплитуды и т.д. Для девушек необходимо широко использовать элементы танца, для юношей больше включать упражнений на осанку с элементами единоборства, сопротивления.

В 9-х классах уроки носят тренировочный характер. Весь программный материал ориентирован на выполнение нормативных требований для освоения программы лицеев и колледжей.

Очень важно в этом возрасте воспитывать коллективные положительные взаимодействия. Так, неудачные попытки при выполнении упражнений иногда вызывают смех и обидные замечания других учащихся – это действует угнетающе и является серьезной помехой для многих обучающихся. Ожидание насмешек заставляет учеников, не уверенных в своих силах, отказываться от попыток, особенно при освоении сложных и опасных действий. Здесь учитель должен заботиться о создании доброжелательной атмосферы, товарищеской взаимопомощи, поддержки коллектива.

Учащиеся старших классов наиболее внимательно изучают те предметы, которые по их мнению, будут способствовать успешному освоению выбранной профессии. Задача учителя физической культуры – объяснить (и доказать), что физическая подготовка поможет учащимся приобрести навыки, необходимые в их будущей профессии. Хорошая осведомленность старшеклассников в самых различных вопросах требует от учителя точной и обоснованной аргументации при объяснении движений. Отношения к юношам и девушкам необхо-

димо строить на доверии к их возможностям. Старшеклассники любят четко организованные занятия, отличающиеся творческим подходом к решению трудных задач, с готовностью выполняют упражнения, в которых нужно показать смелость, инициативу, решительность.

Учитывая интерес старшеклассников к вопросам самовоспитания, учитель должен большое внимание уделять теоретической подготовке учащихся, разъяснению роли физической культуры в воспитании личности.

МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Из основных способов обучения учащихся и основных источников, из которых учащиеся черпают знания в процессе обучения, можно выделить следующие методы: методы использования слова, методы наглядности и практические методы. Ни один из этих методов не может быть признан универсальным. В практике они дополняют друг друга, в большинстве случаев ими пользуются одновременно.

В физическом воспитании наряду с методами широко применяются приемы обучения, которые имеют большое вспомогательное значение, и многообразие их зависит от педагогического мастерства преподавателя. Выбор методов и приемов зависит от конкретной педагогической ситуации, от цели обучения и воспитания, от задач, поставленных перед уроком, от содержания учебного материала, от степени физической подготовленности учащихся, их пола, возраста, уровня развития, условий проведения занятий, технической и методической подготовленности самого преподавателя.

В процессе обучения используются общеизвестные дидактические методы слова и демонстрации. В уроке физической культуры учитель очень умело должен ими пользоваться. Педагогика накопила огромный опыт и вы-

работала систему словесных методов, обеспечивающих передачу теоретических и методических знаний, раскрывающих сущность физической культуры, помогающих учащимся активизировать и углублять свои восприятия, формировать отношение к ним, осмысливать, саморегулировать, анализировать и оценивать результаты своих действий.

В зависимости от этих многообразных функций слова пользуются теми или иными формами метода.

Лекция, рассказ, беседа, как правило, используются в общетеоретическом курсе программы школы по таким темам, как «Роль общеобразовательного предмета «физическая культура» в укреплении здоровья, в подготовке к профессиональной деятельности», «Личная гигиена и закаливание, водные процедуры» - в 5-х классах; «Правительственные документы по развитию физкультуры и спорта в республике Узбекистан», «Физическая культура и спорт – средство подготовки юношей к трудовой и общественной деятельности», «Узбекские спортсмены в борьбе за мир и дружбу народов», «Современное олимпийское движение» - в 9-х классах.

В форме лекций и бесед учащимся даётся обширное представление о влиянии физических упражнений на функциональное и физическое формирование человека, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями, о переносимости организмом тренировочных нагрузок и адаптации к ним, о формах самостоятельной работы по физическому совершенствованию, о правилах и навыках самоконтроля во время выполнения упражнений и др.

На уроках физической культуры учитель широко пользуется методом объяснения, особенно в уроках изучения нового материала. При этом старается раскрыть сущность изучаемого движения, его структуру, технические характеристики, обращает внимание на использование необходимых физических качеств, раскрывает последовательность изучения дви-

Кроме того, при обучении используются словесные методы в целях самообучения, самоуправления и самовоспитания (самостоятельные обдумывания, разбор, анализ, самоприказ). В этой связи в качестве психологической настройки и подготовки используют методы психорегулирующей тренировки и идеомоторной тренировки.

Метод слова в младших классах используется несколько ограниченно по сравнению с занятиями в старших классах. У детей младшего школьного возраста слабо развито аналитическое мышление, поэтому объяснение учебного материала должно быть конкретным и образно выразительным. Но уже маленьких детей нужно заставлять оценивать свои действия: добежал, добросил, перегнал и т.д., а учитель должен подкреплять их оценку своей: молодец, правильно, ставлю пять баллов и т.д.

В 5-9 классах использование метода слова на уроках занимает значительное место, так как здесь идет бурное развитие второй сигнальной системы. Дети учатся анализировать смысл слов, и это помогает им разбираться в технике изучаемых движений. Даже эмоциональная окрашенность голоса учителя влияет на эффект исполнения движения. Например, количество силы, затрачиваемое на выполнение движения, связано с тем, громко или тихо будет подан сигнал. В старших классах ученики способны мыслить абстрактно. В объяснении подчеркивается лишь главное, с небольшим пояснением связи нового элемента с уже знакомым. Старшеклассники должны совершенствоваться в знаниях специальной терминологии, приучаться выполнять движения по устному указанию, в группах давать команды, указания, разъяснения.

В процессе обучения физическим упражнениям в практике школы эффективно используют метод демонстрации – это показ движения в натуре или его изображение. Этот метод обеспечивает правильное зрительное и эмоциональное восприятие. Показ упражнений может осуществляться самим

жения, особенности использования подводящих и специально-подготовительных средств и т.д., т.е. вся система объяснения происходит путем логических рассуждений.

Рассказ используется учителем как форма последовательного изложения изучаемого материала (повествование об игре, либо ее обсуждение, описание техники изучаемого движения).

Беседа – опросно-ответная форма обучения, опирается на имеющиеся знания и опыт учащихся и используется при проверке знаний, активизации внимания, при разборе игр, результатов соревнований и т.д.

Инструктирование – точное, емкое словесное объяснение изучаемого действия, правил его выполнения как перед, так и по ходу выполнения упражнения.

Сопроводительное объяснение – замечания, методически указания правильности выполнения упражнения, которые сопровождаются демонстрацией наглядных пособий, непосредственным показом самим учителем с целью вовремя исправить ошибку, откорректировать ее, направить внимание на основу техники, углубить восприятие движения и т.д.

Но, так как физическое воспитание учащихся есть процесс практического приучения детей к выполнению разнообразных двигательных умений и навыков, а также формированию непосредственных знаний о них, словесные формы приобретают более строгую лаконичную форму, чему весьма способствуют спортивная терминология, команды, приказы, поряжения, музыкальное сопровождение.

Эти словесные методы организации, руководства и управления работой занимающихся являются ведущими в уроке физкультуры, помогают учителю быстро, четко, строго рецензировано осуществить поставленные задачи, повысить моторную плотность урока и органически связать слово с движением. И все это достигается правильным использованием методических приемов воздействия словом – громко, четко, требовательно, торжественно, резко, тихо, медленно, ласково или шутя.

учителем или подготовленным учеником (непосредственный показ). При этом обязательно показ необходимо сопровождать указаниями, объяснениями, постановкой вопросов и др. способами, сосредоточивая внимание на основных моментах движения, на главных его деталях. Показ упражнений эффективен тем, что учащиеся стараются подражать учителю. Но для этого необходим точный и правильный показ. Небрежная, неточная демонстрация упражнений мешает правильному пониманию, восприятию, создает неверное представление о движении и не вызывает интереса у занимающихся.

Упражнения демонстрируются (например, в младших классах или на определенной стадии подготовленности учащихся) мастерски, с подчеркнутой лёгкостью, изяществом и слитностью движений, так, чтобы показанное было образцом, доступным для подражания. Первая демонстрация упражнения должна создавать целостное представление о нем и лучше, чтобы новые и трудные элементы учитель показывал сам, а не подготовленный ученик. Но если учитель затрудняется сам в технике выполнения упражнения, тогда, демонстрируя его на ученике, обязательно сопровождает объяснением.

В старших классах учитель в большинстве случаев демонстрирует не все движения в целом, а отдельные, важные фрагменты и детали упражнения. Естественно, при этом от учителя требуется определенная степень технической подготовленности в рамках школьной программы.

Демонстрация наглядных пособий (опосредованных) используется при изучении фотографий, рисунков, схем, условных обозначений, кинограмм, видеофильмов, где воссоздаются отдельные фазы двигательного действия, те или иные характеристики движений и условия их выполнения. Опосредованные методы демонстрации широко используются в старших классах, где учащиеся в состоянии абстрактно мыслить и сами разбираться в иллюстративном материале (рис.25-28).

Рис.25.



Рис.26.



Рис.27.

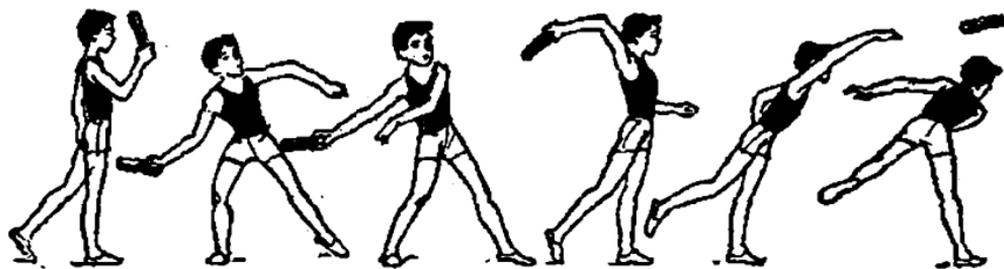
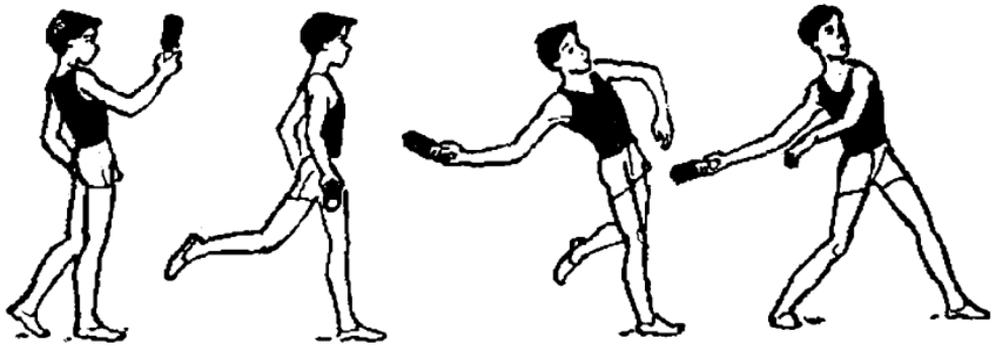


Рис.28.



На уроке физкультуры учитель может пользоваться предметно-модельной и макетной демонстрацией с помощью муляжей, чучел (на уроках борьбы), макетами игровых площадок для демонстрации тактических комбинаций и ситуаций, возникающих во время игры в ручной мяч, футбол и др. (рис.29-31).

Рис.29.

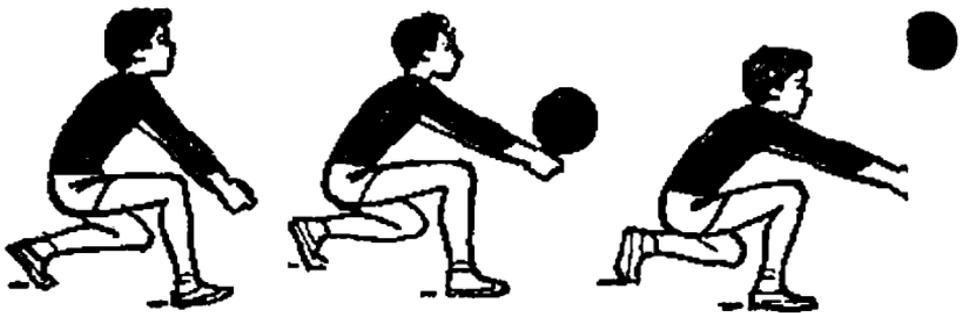
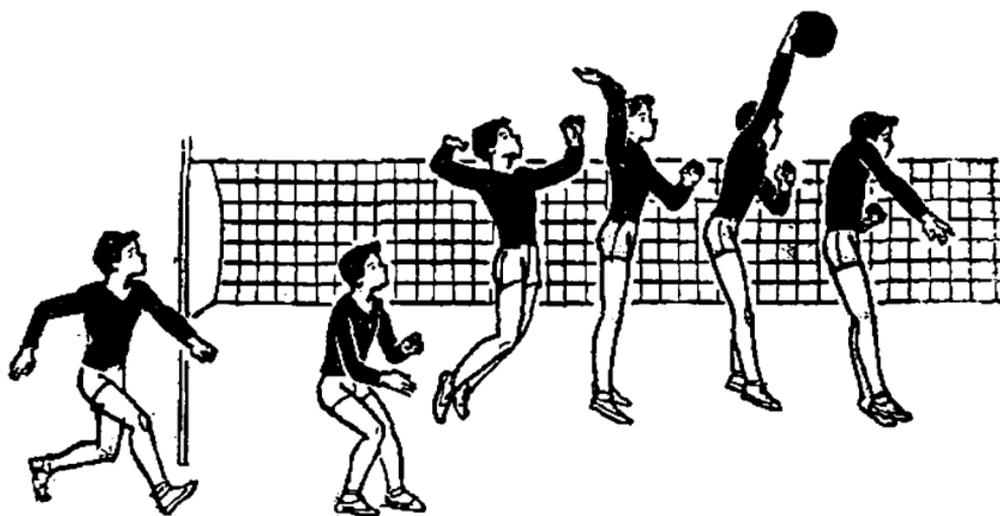


Рис.30.



Рис.31.



Кроме этого учитель использует избирательно-сенсорную демонстрацию, когда с помощью приборов (например, метронома, звуколидера, светолидера, магнитофона) создаются дополнительные чувственные представления о темпе движения, амплитуде, скорости и других параметрах.

Для прочувствования какого-то упражнения, его технических характеристик важную роль играют всевозможные тренажеры (инерционная дорожка, стабилизатор колесного типа, гидроканал, перекладина с вращающейся конструкцией, лопинги и др.), нестандартное оборудование и снаряды.

В качестве дополнительных ориентиров используют звуковые сигналы (голосом, свистком, хлопком, специальными приспособлениями, музыкальным сопровождением, громкоговорителем), предметные или символические ориентиры (мячи на подвесках, флажки, мишени, щиты с разметкой), контрасты (разноцветный инвентарь – мячи, палки, ленты, флажки, спортивная одежда и др.). Этими средствами можно более доступно и легко указать ученикам направление, траекторию, амплитуду движений, скорость передвижения, взаимосвязь динамических усилий, ритмическую характеристику техники.

Для того, чтобы экстренно получить сведения о правильности выполнения упражнения и корректировки его, используют методы «срочной информации» типа световых или звуковых сигналов, поступающих от прикрепленных датчиков в миниатюрный электронный информатор, телеметрическую аппаратуру (например, для коррекции нагрузки во время работы) и др.

Естественно, что по мере дальнейшего внедрения в физическую культуру кибернетики, физики, математики преподавателю физкультуры будут предъявляться соответствующие требования к повышению образовательного и технического уровня, умению пользоваться информацией, ее обработкой и применением на практике.

На уроке физкультуры, при освоении и совершенствовании двигательных навыков, наиболее эффективно используют методы строго регламентированных упражнений, которые отличаются:

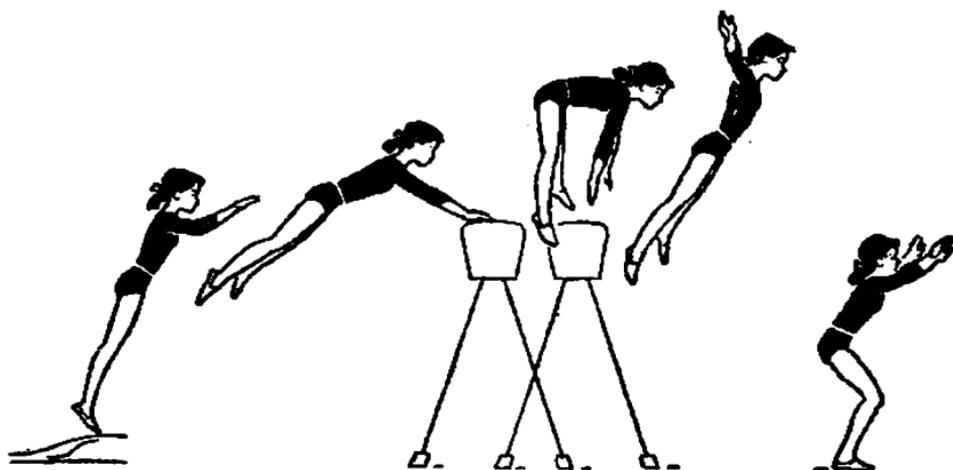
- строго предписанной программой движений (состав движений, их ритмическая последовательность, взаимосвязь друг с другом и др.);

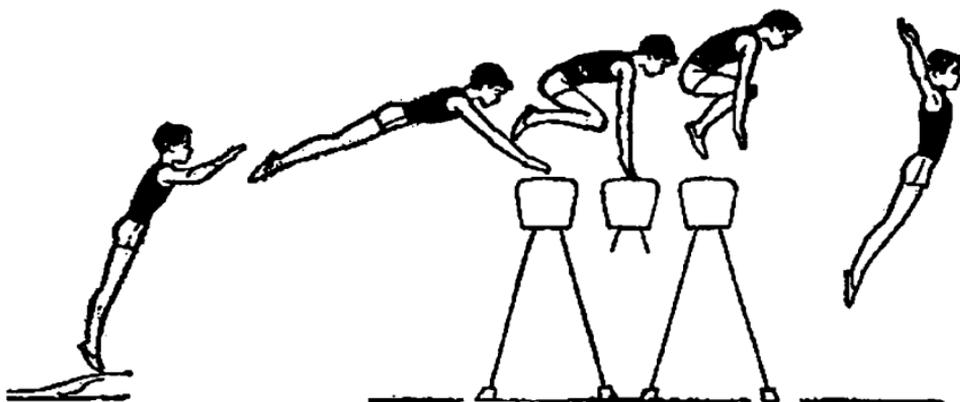
- строго нормированной нагрузкой и ее управлением (посредством хронометрирования моторной плотности, пульсометрии и др. показателей);

- строго регламентированным интервалом отдыха, его порядком, содержанием, чередованием с нагрузкой и т.д.

Как правило, при обучении двигательным действиям используют методы расчлененного разучивания движений с последовательным объединением частей в целое «расчлененно-конструктивное» упражнение, когда движение поддается расчленению на отдельные самостоятельные элементы без существенного искажения. Например, прыжок ноги врозь, согнув ноги (рис.32-33):

Рис.32.





- с небольшого разбега, отталкиваясь от мостика двумя ногами, прыгните вперед на коня, выставив вперед прямые руки;

- из упора лежа, отталкиваясь ногами, быстро принять положение высокого упора присев на носки;

- без разбега, с мостика, с помощью, взмахом руками и толчком двумя ногами, прыжок в упор, присев;

- с 3-5 шагов разбега, с помощью, прыжок в упор присев (но не прыгать на колени – это другая структура движений);

- соскок прогнувшись;

- мостик на 2-3 ступни от коня, с разбега наскон на коня и соскок прогнувшись (быстро отталкиваясь руками);

- со страховкой, прыжок с разбега в целом.

В тех случаях, когда расчленение целого упражнения приводит к изменению самой сути движения и разным искажениям его структуры, выбирают второй метод – целостного упражнения с избирательным вычленением деталей. Например, технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы» учат в следующем порядке:

- прыжок с укороченного разбега с полетом в шаге и пробеганием;
- то же, но в высшей точке полета движения «ножницы»;
- прыжок с подкидной доски, в фазе полета движение на координацию ног и рук;
- прыжок со среднего разбега и полной координацией;
- прыжок с акцентом на подготовленных движениях к приземлению (выбрасывание ног, отведение рук назад и т.д.);
- прыжок с полного разбега: избирательно концентрируя внимание на деталях.

При разучивании движений используют методические приемы: ориентирование, облегченные снаряды, облегченные внешние условия, акцентированные подсказки, команды, хлопки, свисток и т.д.

При разучивании движений по частям расчленение не должно нарушать смысловой структуры действия, с тем чтобы усвоение частей позволяло объединять их в «блоки» и целостное действие легко и безошибочно. Однако, изучаемые по частям движения следует как можно быстрее объединять в целостный двигательный акт, так как каждый элемент может приобрести собственную форму навыка, а приобретение ошибочных, нецелесообразных навыков представляет большую опасность, ибо устойчивость коркового динамического стереотипа станет в дальнейшем трудно преодолимым препятствием для исправления и переделки навыка.

Продолжительность и трудность обучения двигательному навыку зависит в первую очередь от физической подготовки, физической подготовленности обучаемого и координационной сложности структуры движения.

Рассматривая особенности навыков, нельзя обойти явление, известное под названием «перенос навыка». Новый материал усваивается быстрее и прочнее запоминается в тех слу-

чаях, когда обучение опирается на ранее изученный, хорошо усвоенный материал. Операция извлечения из памяти нужных элементов диктуется сходством двигательных задач ранее изученного и вновь изучаемого действия. Примерами «положительного» переноса навыка являются игры в снежки или в лашту, которые помогают осваивать метание малого мяча, а последнее - метание гранаты и копья; навыки акробатики – элементы прыжков в воду; навыки танцевальных движений – элементы фигурного катания, художественной гимнастики и т.д. Большинство освоенных навыков (плавания, езды на велосипеде, катания на коньках и др.) сохраняется на несколько десятков лет (конечно, эта особенность характерна только для «грубых» навыков). Только дифференцированные величины усилий в пространстве и времени утрачиваются, такие, как чувство снаряда у метателей, чувство воды у пловцов, чувство скорости у бегунов, чувство мяча у футболистов и т.д.

Но в тех случаях, когда готовые блоки движений не совпадают, они могут мешать успешному освоению новых форм движений: освоенный навык подъема завесом мешает освоению подъема верхом, прыжок в длину – освоению прыжка в высоту; бег на короткие дистанции (60-100 м) – бегу на выносливость; преодоление препятствия прыжком мешает освоению техники барьерного бега и т.д. Такой перенос навыка получил название «отрицательный». Однако, в «большом спорте» спортсмены часто используют упражнения с отрицательным переносом навыка для увеличения двигательных возможностей (научиться одинаково хорошо работать как правой, так и левой ногой, рукой, частью тела; использовать несовместимые по технике действия и т.д.).

Очень важно при формировании разнообразных форм движений достигнуть их «экстраполяции», т.е. «размножения» движений за счет ведущего элемента. Так, например, выучив

классический бросок мяча в корзину двумя руками от груди, можно этот бросок в кольцо расширить за счет экстраполирования – бросок одной от плеча, из-за головы, с поворотом, в движении с разбега, в прыжке, снизу и т.д.; выучив сальто в группировке (основу сальто экстраполировать в движения – сальто прогнувшись, сальто согнувшись, двойное, тройное сальто, сальто с пируэтом и т.д. За счет экстраполяции увеличивается двигательный «запас» спортсмена как в количественном, так и в качественном отношении.

Многократное повторение движений должно выполняться технически хорошо и закрепляться надолго.

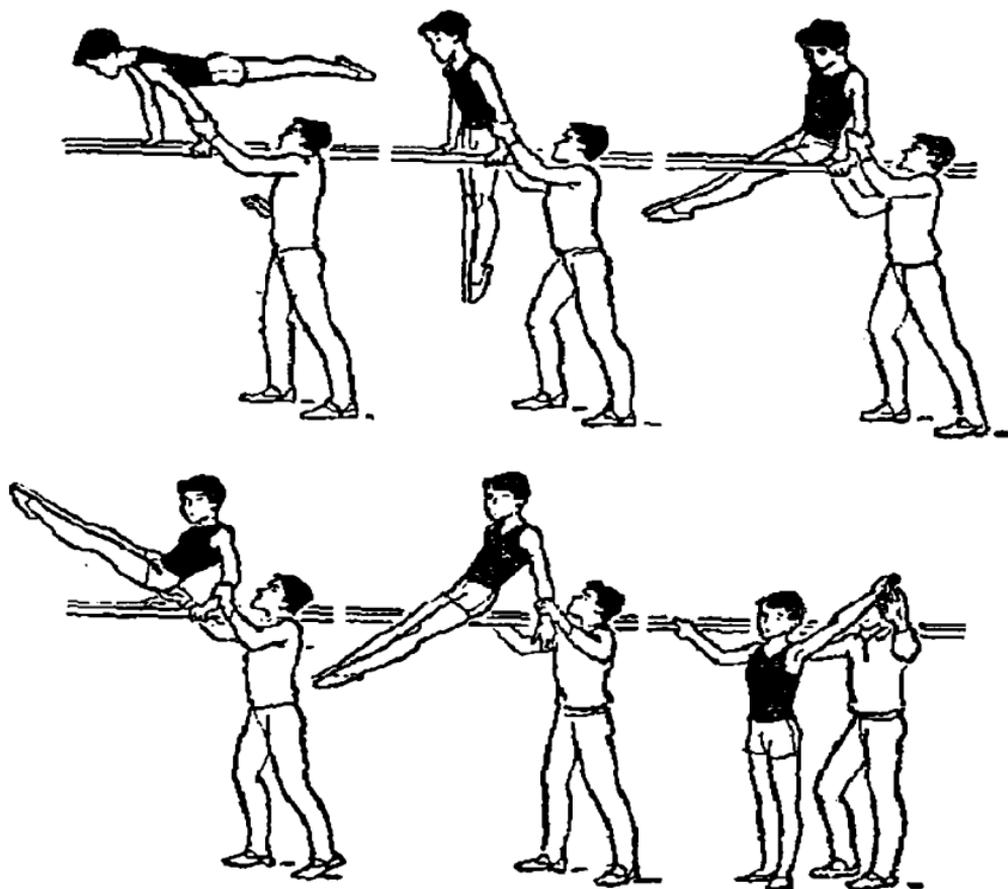
Для успешного обеспечения надежности выполнения движений следует многократно выполнять упражнения в неблагоприятных условиях (подниматься по качающемуся канату, передвигаться на повышенной узкой опоре, попасть мячом в ворота при встречном ветре, применить борцовский прием против тяжелого противника и т.п.). Естественно, для решения таких задач ученик должен обладать резервом физических качеств. При сбивающих факторах (устомление, нестандартное оборудование, неудобный соперник и т.д.) затрудняется формирование сложнокоординированных движений, снижается интерес к упражнениям. Поэтому учитель в любых ситуациях должен воспитывать у учащихся привычку работать в условиях среднего утомления (временами, но не часто, на фоне сильного утомления), переносить нагрузки за счет увеличения моторной плотности урока, разнообразия используемых средств, переключения с одного вида деятельности на другой (при организации комплексного урока).

Чтобы ученики обучались движениям быстрее и правильнее, учитель применяет такие регуляторы, как ограничители движений, указатели направления, фиксаторы внимания, стимуляторы усилий. Используется метод громкоречевого сопро-

вождения действия, который помогает в данный ритмический момент переключению с одной фазы движений на другую, при ориентации - на момент проявления скорости реакции, силы; при сложных моментах техники и т.д.

Качество обучения зависит от способности учителя создать условия для безопасности и безболезненности выполнения движений (поролоновые маты, страховочные ремни, тренажерные устройства, исключающие возможность срыва и падения, грамотная страховка, поддержка и помощь и т.д.) (рис.34).

Рис. 34.



Ошибки в выполнении движений формируются на основе удобного, привычного, легкого варианта решения двигательной задачи. Чаще всего ошибки возникают по вине учителя, если он сам плохо владеет техникой какого-либо движения и не может правильно объяснить, показать, дать вовремя необходимые рекомендации. Ошибки возможны, если учитель:

- слабо владеет методами и методическими приемами, используемыми при овладении техникой движения;
- плохо ориентируется в способах страховки, помощи, проводки, сопровождения по движению и т.п.;
- не владеет большим разнообразием двигательных действий как общефизических, так и специализированных;
- учит скоростные движения выполнять на большой скорости;
- не обращает внимания на первоначально возникшие ошибки;
- не умеет регулировать нагрузку в уроке, не знает методику использования восстановительных средств в процессе занятий;
- не добивается осознанного восприятия движений;
- неправильно (иногда несправедливо) судит и оценивает действия учащихся;
- не разбирается в механизме функциональных изменений в организме учащихся;
- неумело пользуется методами организации занимающихся на уроках и других мероприятиях;
- слабо владеет терминологией, командами, строевыми и порядковыми движениями;
- слабо технически подготовлен и т.п.

Естественно, этот неполный перечень профессиональных недочетов учителя влечёт за собой целую цепочку ошибок у

учащихся, которые не понимают поставленной задачи, не видят искажений в демонстрации учителя и в своих ошибочных действиях. Слабое развитие физических качеств не позволяет сформировать правильную форму движений, ограничивает запас двигательных навыков; малый набор восстановительных средств мешает созданию правильно регулируемого дыхания. Неправильная и несправедливая оценка не дает возможности правильно осознать технику исполняемого движения; страх, боязнь боли, травм при выполнении упражнений на высоте, на узкой и подвижной опоре, неуверенность в страховке преподавателя приводит к постоянному напряжению, излишней иррадиации двигательного навыка; слабое владение терминологией также способствует непониманию двигательных задач; слабая психологическая подготовка, невнимательность, неорганизованность, недисциплинированность, слабая теоретическая подготовка и др. значительно снижают качество обучения.

Работа по устранению ошибок – это долгий и неблагодарный процесс, который требует массы времени, сил, энергии. Ведь даже при, якобы, исправленных формах движений, старая форма продолжает стабильно «подпольно» существовать, и в сложных стрессовых моментах, когда снижается контроль над ошибками, она может снова появиться. Поэтому основное правило обучения технике движения – всеми имеющимися способами сразу учить правильному исполнению и не допускать изначально никаких искажений. Это требует от преподавателя практической, методической и теоретической грамотности, терпеливости, внимательности, индивидуально-го подхода к каждому ученику.

Таким образом, ведущая роль учителя в процессе обучения должна строиться по известным дидактическим принципам:

- научность обучения (владение современной технологией основ теории физического воспитания, основами теории техники спортивных движений, основами технологии обучения, теорией управления усвоением знаний, умений и навыков, постоянный рост педагогического мастерства);

- доступность обучения (подбор средств, методов и форм организации должен соответствовать поставленным задачам);

- систематичность (правильный выбор стратегии обучения, определенной программированной системы знаний в зависимости от условий обучения, подготовленности обучаемых и самого учителя);

- сознательность и активность (посредством осознания частных задач, достаточно просто осознается и цель обучения, поэтому создаются благоприятные условия для обучения, активного стимулирования и удовлетворения потребностей в упражнениях);

- наглядность (эффективность обучения достигается включением в ощущения движения большего количества анализаторов – слухового, зрительного, тактильного, вестибулярного и др., с помощью которых происходит постоянная коррекция движения);

- прочность усвоения материала (запоминание технологии обучаемого действия, качественной надежности исполнения);

- связь обучения с практикой (осознанность необходимости освоения учебного материала, заинтересованность в практическом использовании изученного – в сдаче нормативных тестов, в соревнованиях, в отчетах о физической подготовленности и т.д.).

ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ

Освоение двигательного действия проходит ряд последовательных этапов. Начинается оно с этапа первоначального разучивания, направленного на формирование умения выполнять двигательные действия в целом. На этом этапе ставятся следующие задачи: формирование представления о двигательном действии, пополнение двигательного опыта неизвестными элементами, необходимыми для данного действия; выполнение действия в целом; устранение лишних движений и ошибок.

Путем рассказа и показа учитель знакомит учащихся с особенностями действия и его значением. Во время показа преподаватель обращает внимание на точность выполнения движения, на его важнейшие детали. Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, необходимо, по возможности, добиваться точного выполнения движений. Для этого движения разучиваются либо в облегченной форме, либо по частям. Многие детали формируются под влиянием яркого образа. Необходимым условием правильного усвоения является тщательный контроль преподавателя за первым выполнением, исправление наиболее существенных ошибок. Между повторениями нужно устраивать паузы, во время которых учащиеся сами продумывают выполнение движений.

На втором этапе освоения двигательного действия - этапе разучивания - уточняют структуру действия и осваивают важнейшие детали. Осуществляется это путем многократного выполнения двигательного действия, исправления ошибок, сообщения дополнительных сведений, применения схем, таблиц, кинокольцовок, отражающих важнейшие стороны действия. На этом этапе чаще применяется целостный способ выполнения движений, на фоне которого выделяются отдельные элементы движения. Освоение движений заканчивается этапом закрепления и совершенствования. На этом этапе движения много-

кратно повторяются в различных условиях, в том числе и непривычных и сложных. По мере формирования двигательных навыков движения можно экстраполировать, за счет этого происходит увеличение двигательного запаса у учащихся.

Эффективность урока физической культуры также зависит от нагрузки, получаемой учащимися от занятий физической культурой. Чем выше плотность урока (отношение времени, затраченного на выполнение движений, к общей продолжительности урока), тем, при прочих равных условиях, больше его эффективность. При проведении урока следует избегать длительных пауз между упражнениями, но не за счет сокращения необходимого объема информации, так как объяснение имеет такое же важное значение, как и непосредственное выполнение движений. На уроках физкультуры разъяснения должны быть лаконичными, образными и краткими.

Стремление повысить плотность урока заставляет преподавателя четко планировать и организовывать весь процесс обучения и воспитания на уроках. Это относится к расположению инвентаря, выбору мест занятий, перестроениям, применению дополнительных заданий, объяснению, наглядным пособиям и т.п. Правильно регулировать нагрузку в уроке можно только в том случае, если педагог получает своевременную информацию об утомлении учащихся по внешним признакам (нарушение координации движений, осанки; изменение цвета кожи лица – покраснение либо побледнение; нарушение дыхания; повышение потовыделения; нарушение внимания и т.д.).

Преподаватель должен так организовать урок, чтобы иметь возможность наилучшим образом контролировать действия учащихся, своевременно регулировать нагрузку, обеспечивать оптимальные условия для занятий, осуществлять страховку.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Комплекс средств физического воспитания составляют физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания человека являются физические упражнения – двигательные действия, используемые в соответствии с закономерностями физического воспитания. Физические упражнения исторически сложились и методически оформились в вид гимнастики, игр, спорта и туризма. Выполнение физических упражнений предполагает активную двигательную деятельность, с которой связано активное восприятие окружающей обстановки и ориентировки в ней; двигательные представления, мыслительная работа, переживания, способствуют совершенствованию психических свойств человека, улучшают деятельность его сознания.

Оздоровительные силы природы - солнечная радиация, воздух и вода, а также гигиенические факторы (соблюдения требований личной и общественной гигиены) могут, при целесообразной методической организации, выступать как своеобразные средства физического воспитания, кроме того, они способствуют более эффективному воздействию физических упражнений на организм занимающихся.

Комплексное использование перечисленных средств – обязательное условие полноценного осуществления образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания; в процессе физического воспитания применяются также средства умственного, нравственного и эстетического воспитания, что отражает органическую связь и единство всех видов воспитания.

Физические упражнения, если они применяются не на основе закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, нанести вред организму. Педагог

должен знать и учитывать влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека – это единое целое и что любое движение вызывает деятельность многих его органов и систем и оказывает на него целостное воздействие.

Фактором, определяющим рациональное воздействие физических упражнений, является педагогически правильное руководство занятиями, целесообразная методика обучения и воспитания. Также необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, уровень подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта), особенности самих упражнений, т.е. их сложность, новизну, нагрузку, эмоциональность и т.п., особенности внешних условий (метеорологических, географических, качество оборудования и снарядов, гигиеническое состояние мест занятий и др.)

Количество физических упражнений огромно и все они упорядочены и классифицированы по следующим признакам:

анатомический – упражнения для мышц ног, туловища, рук, головы и др;

по направленности – общеразвивающие, специально-подготовительные, соревновательные;

по развитию физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости;

по мощности воздействия на организм – максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной;

по биомеханической структуре – циклические, ациклические, смешанные;

по видам спорта – массовые, технические, абстрактно-логические, прикладные.

Подобная классификация помогает ориентироваться в большом многообразии упражнений, отбирать и систематизировать их в соответствии с намеченными целями.

Подобно всем явлениям и процессам, физические упражнения имеют свое содержание и форму.

В содержание физических упражнений входит совокупность целого ряда процессов (механических, биологических, психологических и др.), под воздействием которых развивается способность к двигательной деятельности. К содержанию физических упражнений относятся и совокупность их частей (например, в содержании прыжка в длину с разбега входят разбег, толчок, полет, приземление), а также все те функциональные сдвиги, которые происходят в организме при выполнении движений. Все эти элементы образуют общее содержание физических упражнений.

Форма физических упражнений представляет собой их внутреннюю и внешнюю структуру, организацию. Внутренняя структура физических упражнений характеризуется тем, как взаимосвязаны, взаимосогласованы процессы, обеспечивающие основные функции при выполнении движений. Связь, согласованность процессов (биологических, психологических, механических и др.), например, при беге будет иной, нежели при поднятии штанги, поэтому и внутренняя структура этих упражнений будет разной. Внешне форма упражнений представлена видимой стороной, характеризуемой пространственными, динамическими, временными и ритмическими характеристиками в процессе движений.

Содержание и форма физического упражнения взаимосвязаны и находятся в единстве, но это единство включает в себя и противоречие. Содержание – более подвижная, непрерывно изменяющаяся часть этого единства.

Целесообразное выполнение упражнений с относительно наибольшей эффективностью принято называть техникой физических упражнений, которая обладает способностями рационально и полноценно использовать движущие силы.

Техника движений постоянно изменяется и совершенствуется. Постоянное стремление к достижению высоких результатов требует от спортсменов поиска новейших рациональных коррекций в технике, которая также зависит от развития физических качеств, функционального и психологического со-

вершенствования. Например, прыжок в высоту претерпел смену нескольких форм технического исполнения (перешагивание, перекат, перекидной, волна, фосбюри-флоп), отсюда менялся и результат в прыжке – от 175 см до 245 см.

Различают основу техники движений, ее основное звено и детали.

Основа техники – это динамические и кинематические особенности движения, необходимые и достаточные для решения двигательных задач определенным способом (известная последовательность развиваемых сил, согласованность движений отдельных частей тела и др.).

Основное звено техники – это наиболее важная и решающая часть основного механизма данного движения. Например, для прыжков в высоту основным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой, для метания – финальное усилие и т.д.

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику (естественно, при соблюдении всех общих правил рациональной техники). Непродуманное, слепое копирование чужой индивидуальной техники может отрицательно сказаться на спортивном результате. Техника движений, доведенная до совершенства, отличается устойчивостью, надежностью, экономичностью, стабильностью и стереотипной динамичностью.

Двигательные действия человека представляют собой сложное структурное целое. Структура движения – это закономерная взаимосвязь всех составных частей движения как единого целого.

Все движения человека протекают в пространстве и во времени, поэтому можно говорить о кинематической структуре движений, включающей их пространственную, времен-

ную и пространственно-временную характеристики. Кинематическая структура движений определяется динамической структурой, т.е. взаимодействием внешних и внутренних сил, обуславливающих данное движение.

В сложном целостном двигательном действии выделяют еще одну важную сторону структуры движения – ритмическую, комплексно отражающую временные и силовые отношения движения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИЖЕНИЙ

Пространственные характеристики

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

Положение тела. При выполнении многих физических упражнений тело или его части не только перемещаются относительно друг друга, но и произвольно сохраняют неподвижное положение за счет статического напряжения мышц. «Положение тела», как самостоятельного компонента, характеризуется большим значением в рациональной организации движений и достигается за счет правильного исходного положения перед началом движения и сохранения нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимается с целью создания наиболее выгодных условий для достижения рационального анатомического эффекта, оказания положительного влияния на организм с целью обеспечения результативности последующих действий.

Велико значение исходных положений в стартовых движениях – низкий старт спринтера, старт пловца, стойка боксера, выжидательная поза вратаря и др., которые являются внешним выражением готовности к действию. А.А.Ухтомс-

кий эти позы называл « оперативным покоем», так как здесь проявляется единство концентрированной целеустремленности организма к пусковой деятельности.

Изменение положения тела в процессе движений может изменить направление динамических опорных реакций и тем самым придать телу необходимое ускорение, либо откорректировать движение, придать дополнительные усилия и т.д.

В некоторых видах спорта (художественная гимнастика, танцы на льду, паркете, прыжки с вышки, полет с трамплина и др.) к позам предъявляются требования эстетического порядка и при этом оценивается не только координационная сложность движения, но и внешняя выразительность, точность поз, уверенность, непринужденность, изящество, красота.

Траектория движения. В траектории движения следует выделить ее форму, направление и амплитуду.

По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные. Прямолинейных движений у человека почти не бывает. При всех перемещениях направлений движения в рациональной технике наблюдается закругленное движение и, очень редко, преимущественно прямолинейные движения отмечаются при прямых ударах в боксе и уколах в фехтовании.

Направление движения. Эффективность и результативность любого движения будет зависеть от правильного направления движущегося тела и его частей.

В практике физического воспитания направление движений определяется либо плоскостями тела, либо внешними ориентирами. Направления вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево принято называть основными направлениями человеческого тела. Направления вращательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед» и «назад» – для движений тела в саггитальной плоскости. В (передне-задней). Плоскости (например, большой оборот назад, кувырок вперед), «влево» и «вправо» - для дви-

жений в лицевой плоскости (например, перевороты в сторону), «налево» и «направо» – для движений в горизонтальной плоскости (например, «винты» в прыжках акробатики, в воду, пируэты).

Амплитуда движений – это размах движений и измеряется она в угловых градусах. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц.

Различают активную подвижность сочленений, достигаемую активным сокращением мышц, и пассивную, вызванную действием внешних сил (например, с помощью партнера).

В спортивной практике полный объем подвижности в суставах используют либо с целью предварительного растягивания тех мышц, которые при движении должны сильно сократиться, либо с целью растягивания укороченных мышц, чтобы увеличить гибкость.

Пространственно-временные характеристики

Скорость движения. Скорость характеризует быстроту перемещения тела в пространстве в единицу времени. Обычно скорость измеряют в метрах в секунду. Если скорость движения постоянна во всех точках пути, её называют равномерной, если она изменяется – неравномерной. В технически хорошо выполненном физическом упражнении никогда не бывает внезапных, скачкообразных изменений скорости. Резкие изменения скорости – признак плохо выполненного или неверно усвоенного движения.

Временные характеристики

К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движений.

Длительность движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность вы-

полнения упражнений (время бега, длительность статических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений в единицу времени. Так мы говорим о темпе ходьбы – 120 – 140 шагов в минуту или -30-40 гребков в минуту. В педагогической практике заданным темпом можно регулировать нагрузку и корректировать технику либо структуру движений.

Динамические характеристики

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

К внутренним силам относятся:

а) пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;

б) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;

в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними для человека силами являются:

а) сила тяжести собственного тела,

б) силы реакции опоры,

в) силы сопротивления внешней среды (воздуха, воды) и физических тел (соперники в борьбе, партнеры в акробатике), внешние отягощения, инерционные силы перемещаемых человеком тел.

Любую двигательную деятельность человека можно рассматривать как приложение сил мышечной тяги во взаимодействии их с другими внутренними и внешними силами.

В практике для силовой характеристики движений пользуются обобщенным понятием - «сила движений», под которой подразумевают меру физического воздействия движущейся части тела на какие - либо внешние материальные объекты. Этим термином пользуются, когда говорят, например, о силе отгалкивания в прыжках, силе тяги на себя соперника в борьбе самбо или силе давления на оружие соперника в фехтовании и т.д.

В практической работе широко применяются обобщенные качественные характеристики движений, комплексно отражающие несколько параметров движения.

Они подразделяются на следующие основные группы:

-правильные – движения, которые по направлению, амплитуде, скорости и другим характеристикам соответствуют двигательной задаче и условиям ее разрешения;

-неправильные – движения, которые хотя бы частично не соответствуют двигательной задаче;

-экономные – движения, с затратой минимально необходимой энергией для достижения цели;

-неэкономные – движения, сопровождаемые лишними, ненужными мышечными напряжениями;

-энергичные – движения, выполняемые с ярко выраженными возрастающими силой и скоростью, с помощью которых человек способен преодолеть значительные сопротивления;

-вялые – движения, противоположные энергичным.

Качественные особенности движений бывают настолько разнообразны, что часто приходится характеризовать их весьма условно (пружинистые, взрывные, вполсилы, расслабленно, резко, мягко, легко и др.).

Ритмические характеристики

Ритм - это последовательное чередование фаз движений с выделением акцента на конечную часть каждой фазы движения или чередование различных интервалов времени и усилий.

Для двигательного ритма характерно различное временное соотношение сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движений. Все эти моменты присутствуют в любом целостном двигательном акте. Таким образом, двигательный ритм можно определить как относительно правильно организованное распределение усилий в пространстве и во времени.

Двигательные ритмы в физических упражнениях формируются и регулируются человеком сознательно в соответствии с объективными закономерностями рациональной техники и представляют собой более высокую степень организации движений, присущих только человеку.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Совершенствование методики физического воспитания в школе связано с повышением качества и интенсификации уроков физической культуры. Для обучения и достижения высокой плотности урока, для регулирования нагрузки, для решения поставленных задач в уроке широко используются следующие методы организации: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Фронтальный метод самый распространенный и используется во всех классах. Он устраняет простой во время урока, вовлекает в активные действия всех учеников класса. Однако, фронтальный метод (когда все упражнения выполняются одновременно и одинаково) не дает возможность следить за каждым учеником и исправлять ошибки. Этот метод используется в подготовительной и заключительной частях урока. Фронтальный метод используется при прохождении не очень сложного материала программы, когда учитель может, в основном, ограничиваться общим наблюдением, не уделяя внимания и не оказывая помощь каждому из учащихся. Особенностью этого метода является обеспечение постоянного руководства, осуществляемого непосредственно учителем.

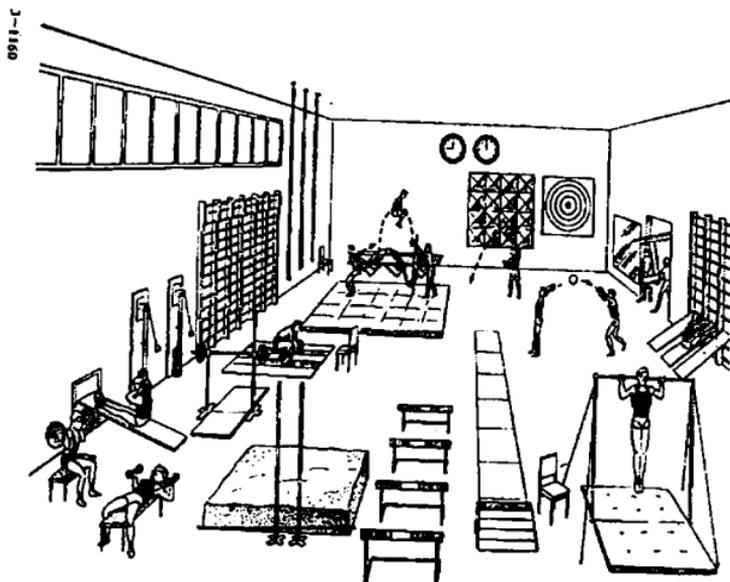
При использовании фронтального метода одинаковые задания могут выполняться:

- одновременно всем классом;
- одновременно в группах;
- поочередно по 1-2 человека с паузами.

Групповой метод предусматривает такую организацию работы учащихся, при которой класс делится на группы (отделения). Каждая из групп выполняет письменное или устное задание. Групповой метод используется при прохождении сложного материала, когда учитель может уделять внимание ученикам и оказывать им помощь. Отдельные группы учащихся могут получать задания, соответствующие различным этапам обучения (рис.35), самостоятельно определяя темп работы, количество повторений в пределах отведенного времени, сами анализируют и корректируют свои действия.

Этот метод следует применять, начиная с 4 класса, в основной части урока. Учитель подбирает упражнения, которые соответствуют силам и способностям каждой группы. Здесь широко используется помощь подготовленных учащихся, а учитель находится там, где идет обучение сложным движениям. Но если в классе нет подготовленного актива, то групповой метод использовать нельзя. Этот метод эффективен тем, что воспитывает у учащихся самостоятельность, помогает формировать инструкторские и педагогические навыки, приучает учащихся следить за действиями друг друга, видеть ошибки и помогать их исправлять. При этом осваиваются приемы помощи, проводки, поддержки, страховки. Приходит понимание системы оценок действий, легче усваиваются правила соревнований и судейства. А самое главное – формируется чувство заботы и ответственности за успехи товарищей.

Метод индивидуальных заданий может применяться во всех классах в основной или заключительной частях урока, когда учащимся дается возможность самостоятельно выполнять желаемые упражнения, либо в конце урока – повторить пройденные на уроке упражнения и т.д., под постоянным наблюдением учителя. В старших классах этот метод дает возможность



более дифференцированно подходить к подбору средств, регулированию нагрузок по их содержанию и характеру. Работа с использованием этого метода, как правило, должна проводиться либо одновременно всем классом (упражнения на растягивание, на силу, у гимнастической стенки и др.), либо отдельными учениками по особым заданиям (самостоятельное выполнение упражнений в облегченной либо усложненной форме, иногда с помощью учителя). Ученик при индивидуальной работе должен видеть заинтересованность учителя в его успехах: ученик ждет эмоционального соучастия учителя. Если учитель не замечает ученика, равнодушен к результатам его работы или ограничивается официальной констатацией фактов удач или неудач, то интерес к учению быстро падает, активность обучаемого снижается, поэтому роль учителя в индивидуальном методе организации обучения должна быть особо продуктивна.

Круговой метод направлен на повышение уровня разносторонней физической подготовки учащихся. В основе этого

метода – подбор физических упражнений с последовательной их сменой, как бы по кругу, при точной регламентированной нагрузке на главные мышечные группы. Каждое последующее упражнение должно быть разгрузочным для предыдущего.

Занятия по этому методу проходят интересно, эмоционально, отличаются большим разнообразием методических вариантов, неограниченными возможностями моделирования тренировочных средств и точным нормированием нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

В школах на уроках физической культуры круговой метод тренировки применяется в элементарных и сложных формах. Элементарной формой является применение, так называемых, дополнительных заданий во время ожидания очереди, целью которых является закрепление усвоенных движений, что приучает к самостоятельным заданиям, повышает эмоциональность урока.

В круговой тренировке содержание дополнительных заданий составляют упражнения, способствующие развитию силы, быстроты, выносливости и других качеств. Они могут приблизить результат общеразвивающих упражнений к специфическим требованиям избранных видов спорта.

В уроках физической культуры применяются следующие варианты круговой тренировки (по Л.В. Геркану, 1970):

- прохождение «круга» с выполнением на каждой «станции» упражнений в течение установленного времени в произвольном темпе, по возможности точнее и согласованнее, или с повторением упражнений указанное число раз в указанном темпе;

- прохождение «круга», выполняя на каждой «станции» упражнения возможно большее число раз в течение установленного времени;

- прохождение «круга» в кратчайшее время с повторением на каждой «станции» установленного числа определенных движений.

Каждый из этих вариантов применяется в соответствии с задачами и содержанием урока, с учетом пола, состояния здо-

ровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности учащихся данного класса.

Для того, чтобы круговая тренировка приносила наибольшую пользу, необходимо соблюдать правила:

- простоты, доступности и безопасности упражнений;
- повторности и цикличности;
- последовательности и всесторонности упражнений;
- чередования нагрузок и отдыха;
- дозирования нагрузок.

Включая этот или иной вариант круговой тренировки в урок, следует исходить из задач урока в каждом конкретном случае. Например, учитель может включать круговую тренировку в уроки, предшествующие обучению тем двигательным действиям, которые потребуют от учащихся проявления определенных физических качеств в значительной мере.

Круговую тренировку целесообразно включать в основную часть урока после выполнения задач по обучению двигательным действиям.

Целесообразно часто чередовать варианты круговой тренировки. Упражнения должны подбираться по типу тех, которые составляют основное содержание данного урока.

Рекомендуется приучать учащихся к взаимопомощи и к выполнению различных поручений при подготовке и проведении круговой тренировки. Учет качества и количества выполненных движений ведут освобожденные ученики или осуществляется взаимоконтроль.

Поддержанию порядка при проведении круговой тренировки могут способствовать наглядные пособия: таблички с названием упражнений, схематическим их изображением, либо просмотр диафильма. Эти средства наглядности должны находиться у соответствующего места занятий или снаряда. В качестве примера мы приведем несколько комплексов упражнений по программному материалу.

1. Комплекс упражнений для урока по гимнастике в спортзале (рис.36).

1. Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.

2. Из упора стоя между параллельными брусьями, прыжком в упор прогнувшись и передвижение вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

4. Из вися на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.

5. Из упора присев на матах, кувырки вперед и назад в группировке.

6. Из вися прогнувшись на гимнастической стенке, прыжки в доскок.

7. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической скамейке и стенке.

8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.

9. Прыжки через скакалку прогнувшись с вращением вперед.

10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

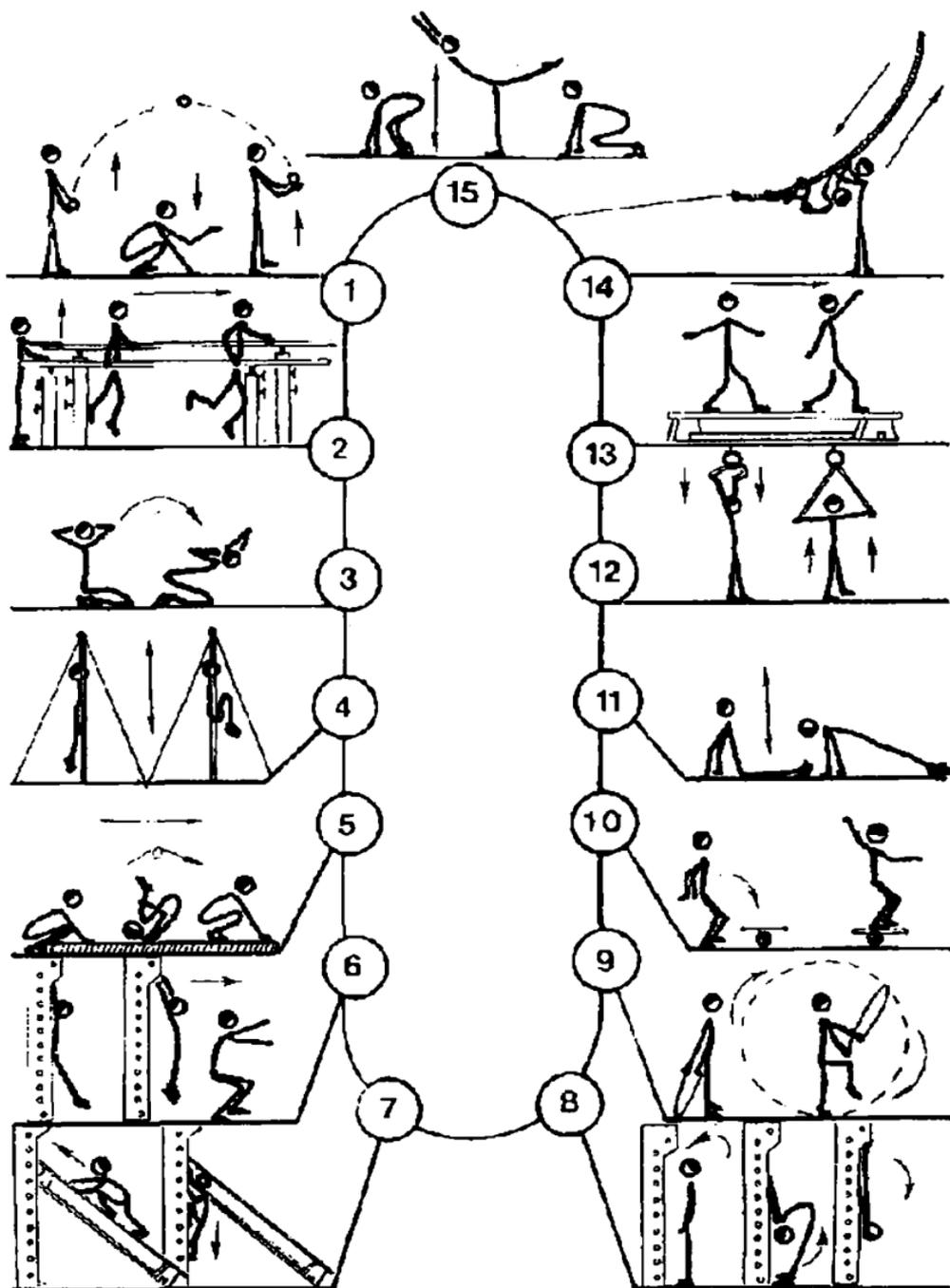
11. Из седа руки сзади, прогибание и опускание туловища с отведением головы назад.

12. Стоя ноги вместе, руки вверху с захватом концов эластичного бинта, перебросенного через кольца, разведение прямых рук в стороны силой.

13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.

14. Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.

15. Из упора присев, переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.



2. Комплекс упражнений для уроков по художественной гимнастике (рис. 37).

1. Хождение на носках, сохраняя равновесие, по широкой и узкой части перевернутой гимнастической скамейки.

2. Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны вперед.

3. Из упора присев, вставать, сохраняя равновесие на одной ноге, чередуя ноги.

4. Из упора сидя, руки сзади, ноги врозь, набивной мяч между ног, поднимать до вертикального положения ноги, соединив их вместе.

5. Сидя на коленях, руки произвольно, садиться поочередно с правого (левого) бока, помогая руками сохранять равновесие.

6. Прыжки на месте через скакалку, вращая ее вперед.

7. Лежа животом на полу, руки вдоль туловища, отведение ног и туловища назад с фиксацией прогнутого положения.

8. Движение рук на восемь счетов: на пояс, к плечам, вверх, два хлопка, к плечам, на пояс, вниз, хлопок о бедра.

9. Подскоки вверх на месте, держа руки на поясе с приземлением поочередно на правую (левую) ногу.

10. Приседать и вставать с грузом на голове (набивной мяч или мешок с песком) с отведением рук в стороны и сохранением вертикального положения туловища.

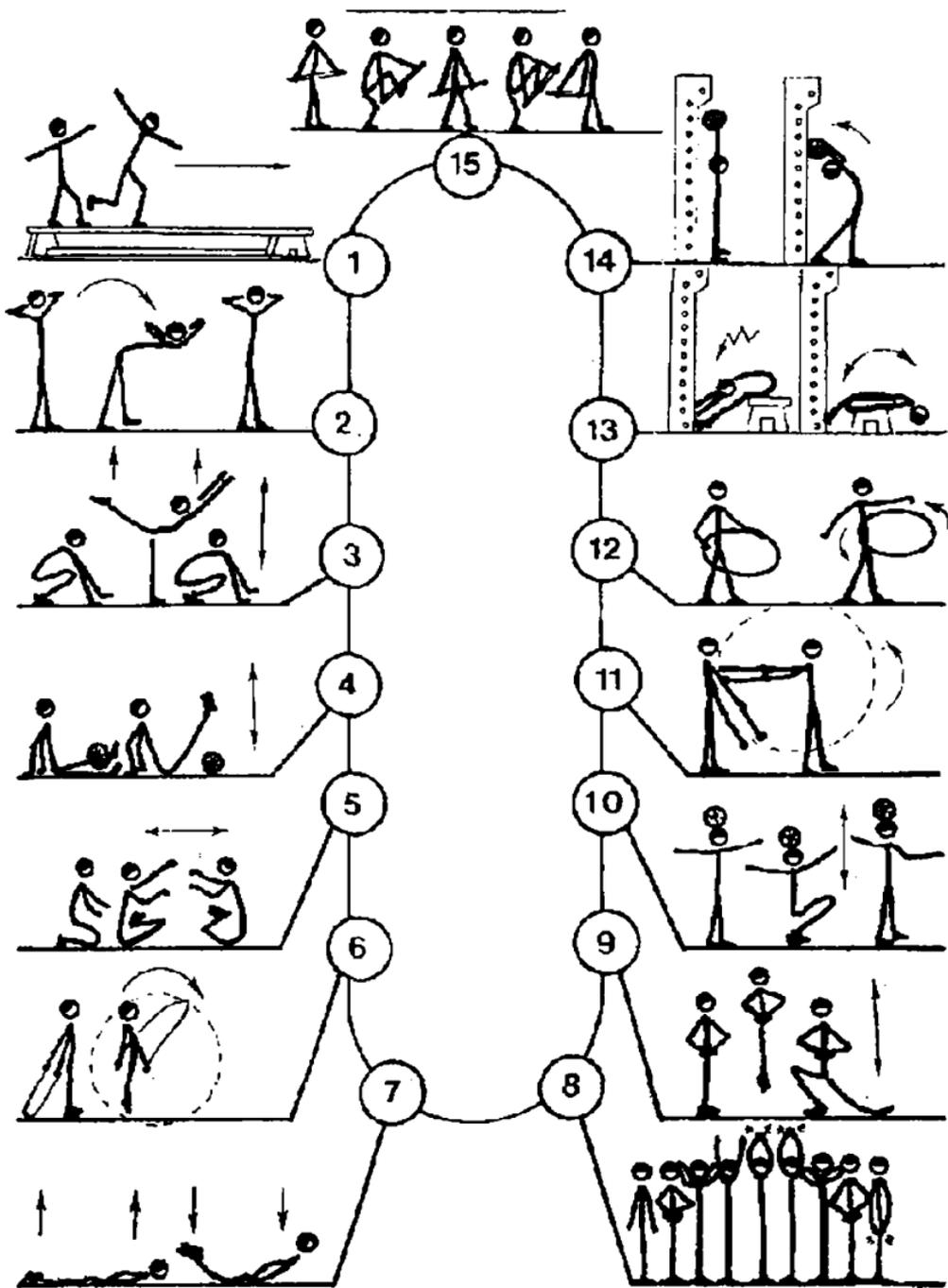
11. Большие круги булавами в правую и левую стороны в лицевой плоскости.

12. Стоя на месте, вращение гимнастического обруча на поясе.

13. Сидя на скамейке, взявшись руками за ее ближний край и закрепив ноги за рейки гимнастической стенки, пружинистые наклоны вперед и назад.

14. Стоя спиной к гимнастической стенке, набивной мяч сверху, выполнять наклоны туловища назад с отведением поочередно правой (левой) ноги вперед на носок, касаясь мячом реек.

15. Последовательное перешагивание через удерживаемую горизонтально гимнастическую палку с выкрутом ее вперед.



3. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике (на площадке) (рис.38).

1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.

4. Из упора лежа на скамейке, отжимание, сгибая и разгибая руки.

5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.

6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке), выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 - 10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.

8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10—20 м.

9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150—200 м.

10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.

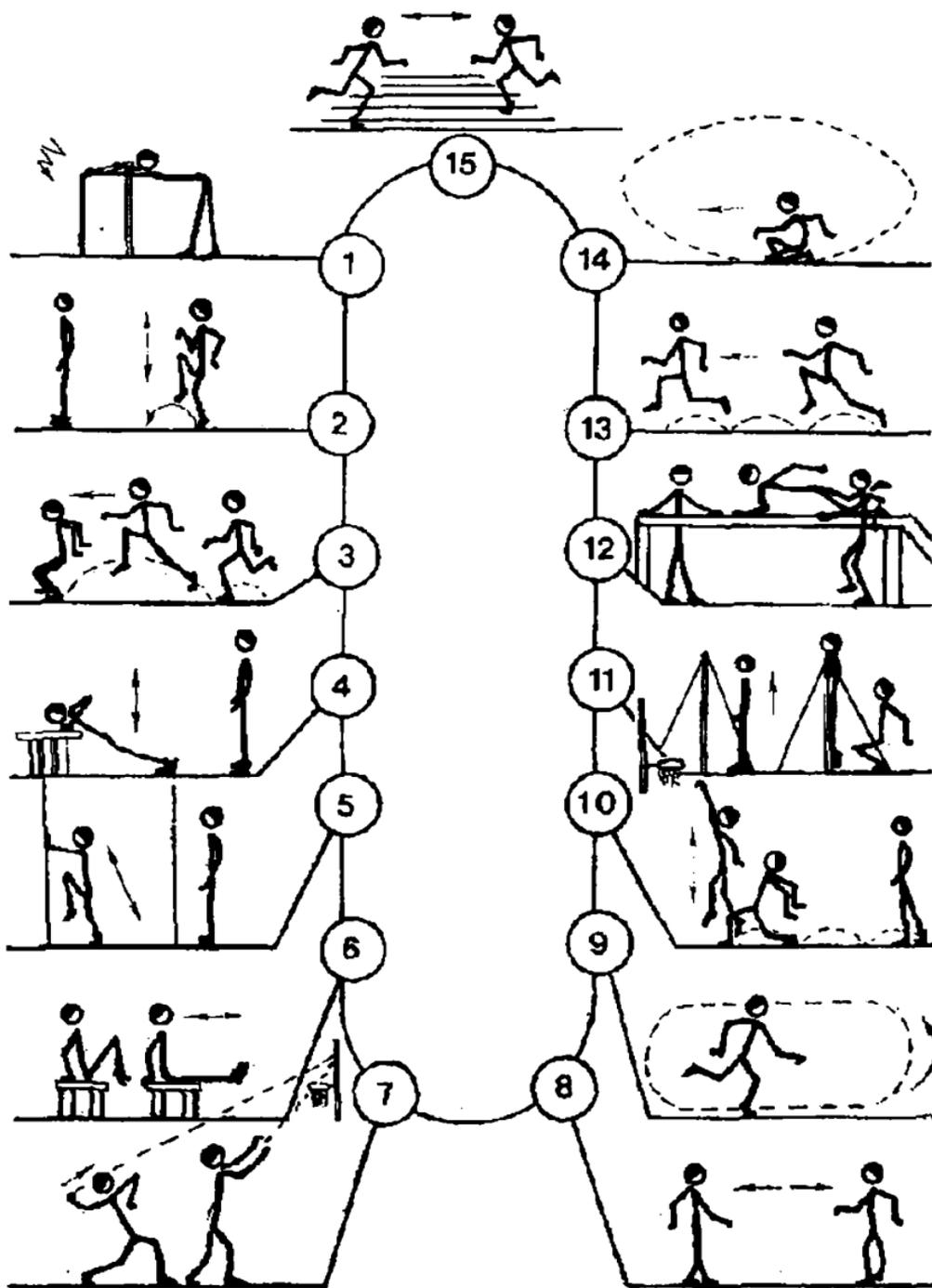
11. Стоя в вися, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

12. Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.

13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м.

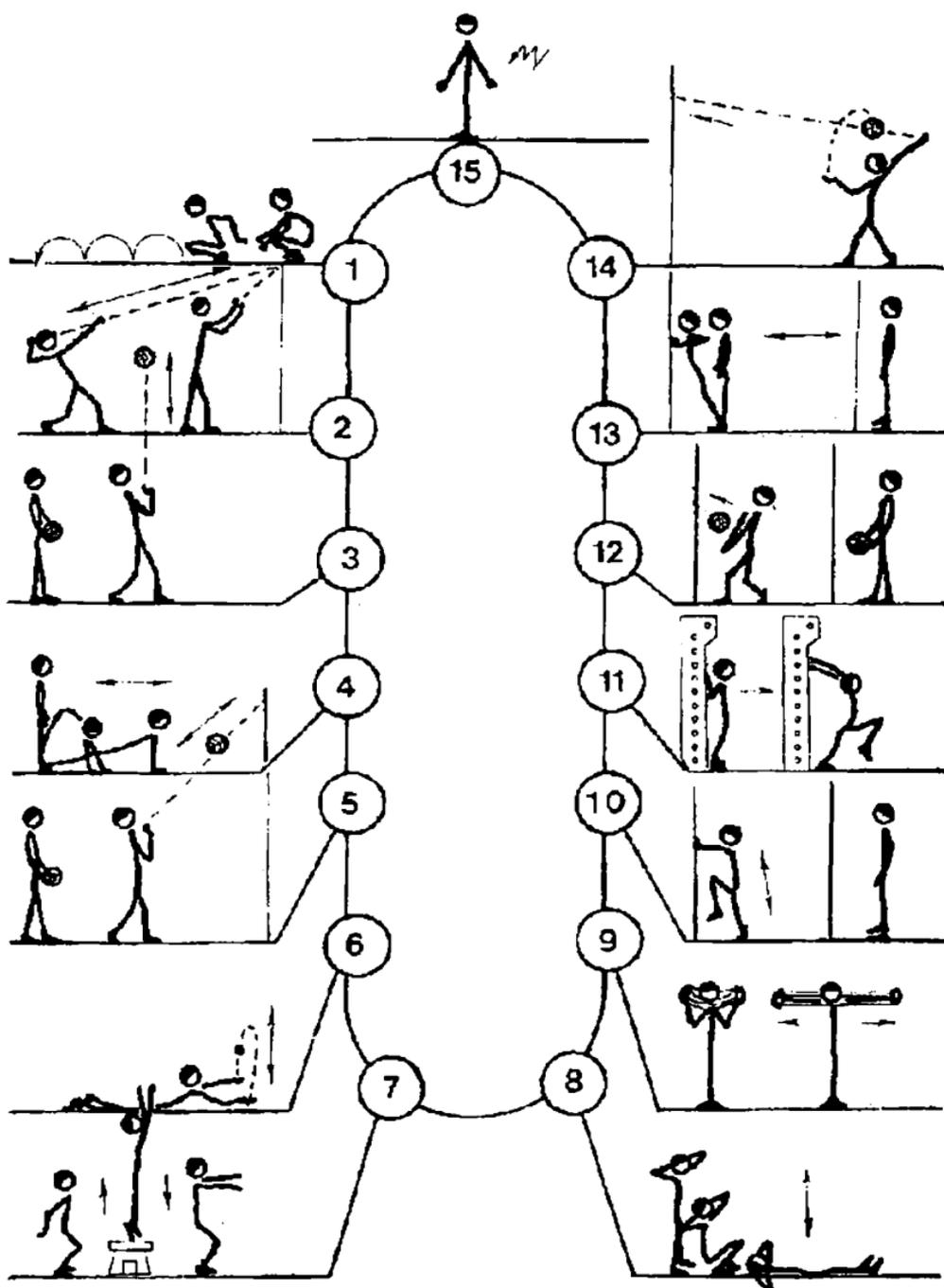
14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.

15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20—30 м с повторением 4—6 раз.



4. Комплекс упражнений для уроков по волейболу (в спортзале) (рис.39).

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2—3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. Из упора о стенку бег на месте на носках с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.
13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отгалкиванием и переходом в исходное положение.
14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
15. Стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.



5. Комплекс парных упражнений для уроков по гандболу (в спортзале) (рис.40).

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону.

2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами).

3. Ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.

4. Отведение партнера, висящего на гимнастической стенке, с прогибанием в плечевых суставах и спине.

5. Партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом.

6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ.

7. Передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки.

8. Броски в цель с расстояния 3 м скрестным шагом и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером.

9. Передача двумя руками от груди гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3 м.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания.

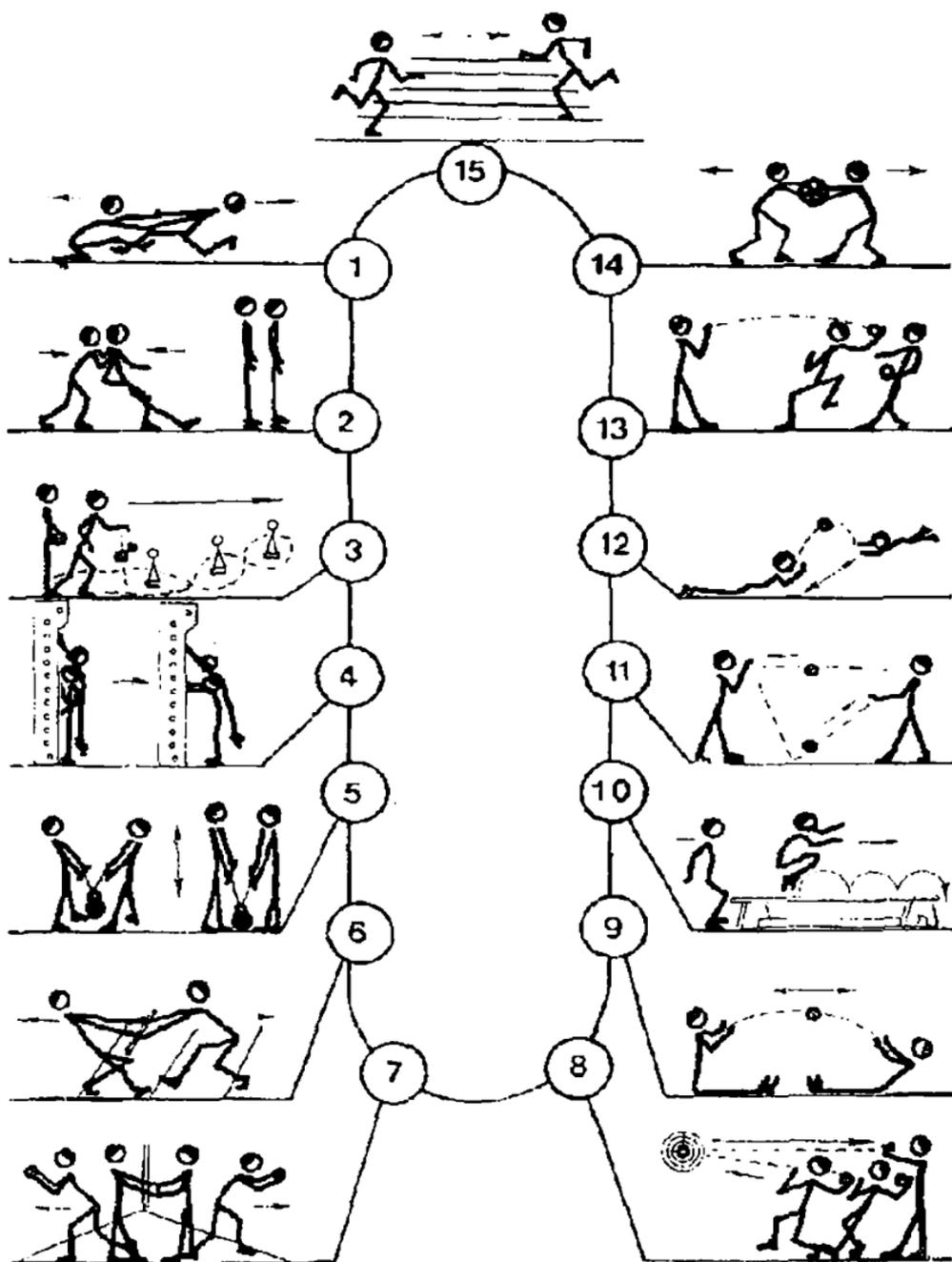
11. Перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3 м.

12. Передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2 м.

13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.

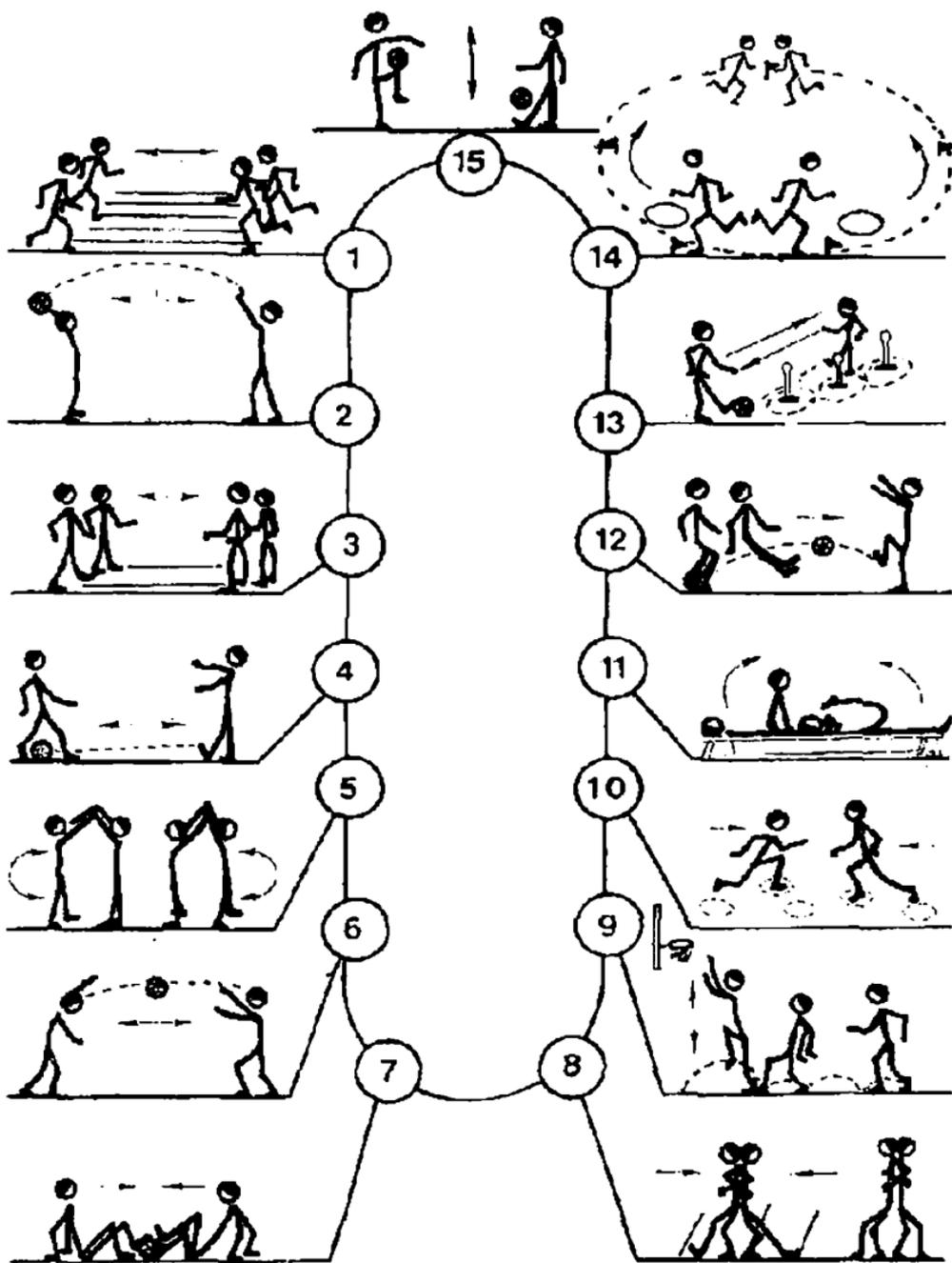
14. Силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча.

15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.



6. Комплекс упражнений для уроков по футболу (на площадке) (рис.41).

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.
2. Верхняя передача в парах двумя руками из-за головы.
3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху), вращение в правую и левую стороны.
6. Передача футбольного мяча в парах пасом головы.
7. Сидя в упоре руками сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.
8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах, выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке с разбега, доставание рукой баскетбольного щита.
10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.
11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.
12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.
13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3—4 стоек и пасом партнеру.
14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.
15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.



ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ

Требования современной системы физического воспитания состоят в улучшении методики физической подготовки, развитии физических качеств, разработке более эффективных средств воспитания физических качеств.

Особое внимание при развитии физических качеств следует обратить на возрастные особенности учеников.

В настоящее время не должна удовлетворять методика, рассчитанная на «среднего ученика». Следует создавать однородные группы школьников (по полу, возрасту, степени физической подготовленности) и индивидуализировать методические приемы учебно-воспитательного процесса; вести поиск эффективных средств формирования двигательных умений и навыков; определять режимы оптимальных нагрузок в условиях школы, семьи, вне школы; разрабатывать средства и методы физического воспитания; повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды; разрабатывать стимулирующие двигательную активность и восстановительные средства.

Особенно важное значение приобретает проблема развития двигательных качеств школьников.

Ведь хорошее физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека в зрелые годы, оно обеспечивает высокую работоспособность на протяжении многих лет жизни.

Воспитание ловкости, быстроты, силы, выносливости и гибкости представляется необходимым условием для достижения наиболее высоких результатов совершенствования каждого качества в отдельности и обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, методикой проведения занятий.

ЛОВКОСТЬ

Развитие у школьников до 10 лет способности выполнять сложнокоординированные движения протекает очень интенсивно, т.к. процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ловкость создает базу для развития ее во всех классах. Развивая ловкость в младших классах, хорошо использовать подвижные игры (где постоянно должны меняться ситуация, обстановка, сигналы, задания), упражнения с мячами (большими и малыми), упражнения в равновесии, прыжки через скакалку. В 3-4 классах (9-10 лет) используют упражнения с более сложной координацией движения и решением трудных задач в играх, бег с преодолением препятствий, с перебрасыванием малых мячей, изменением исходных положений, увеличением дистанции, изменением прыжков и упражнений на равновесие и т.д. В 5-8 классах (11-15 лет) следует в знакомых подвижных играх усложнять правила, определять амплитуду, ритм, темп, применять упражнения в жонглировании, упражнения в равновесии. Особое значение здесь приобретают спортивные игры (см. рис 42-47).

Базовые двигательные координации классифицируются на ловкость, точность, равновесие, гибкость, подвижность, прыгучесть, меткость, ритмичность и пластичность.

Рис.42.

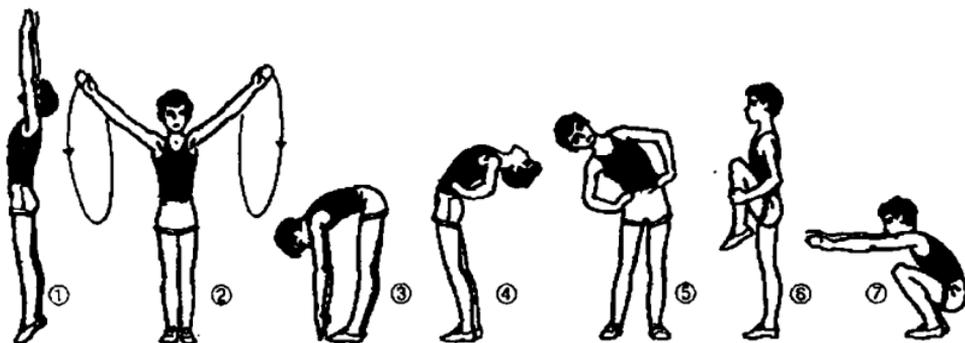


Рис.43.

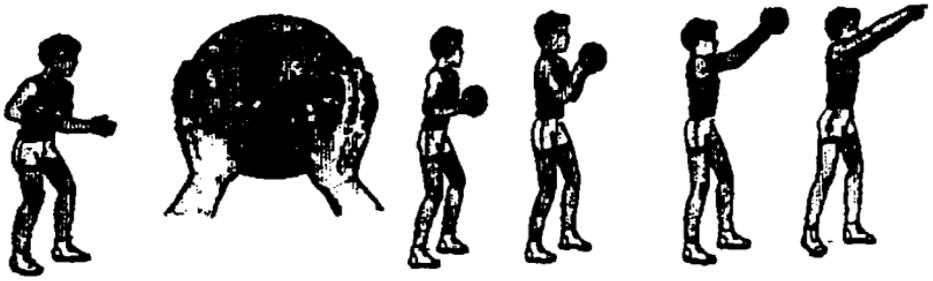


Рис.44.



Рис.45.

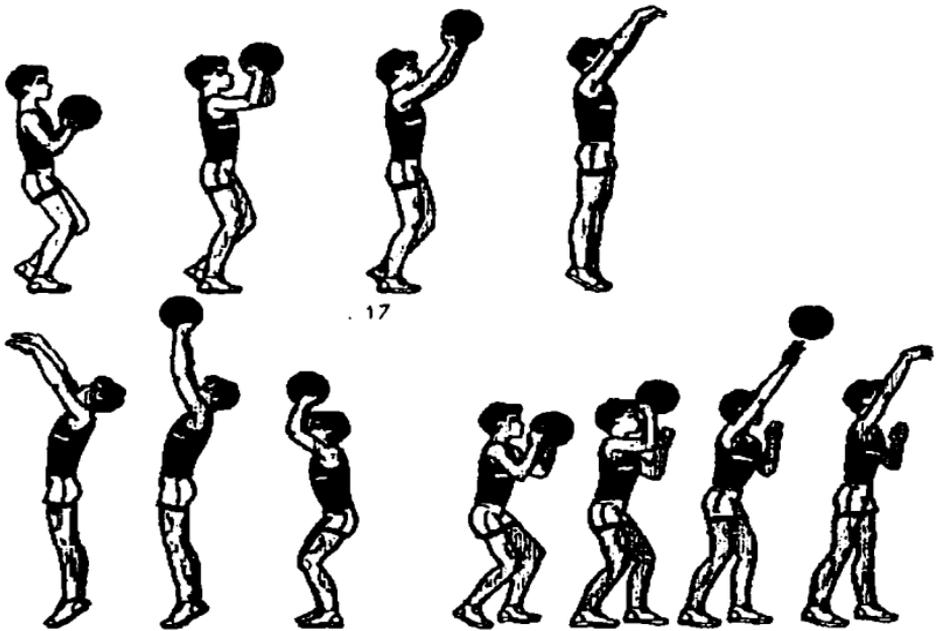
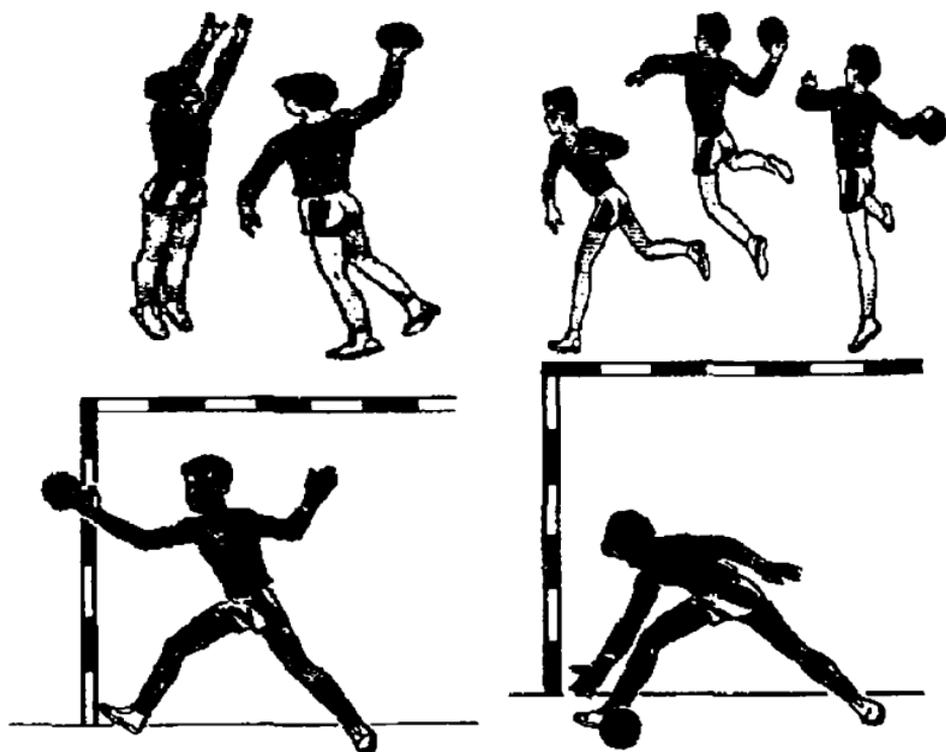


Рис.46.



Рис.47.



В этом возрасте большое внимание следует уделять развитию функции равновесия тела, т.к. удержать тело в заданном необычном положении – это сложная задача. Ведь сохранение равновесия тела – это борьба с силами, которые стремятся его нарушить. Функция равновесия осуществляется не только при помощи гуморальных и местных механизмов, а также путем нервных механизмов. Поэтому их следует постоянно совершенствовать упражнениями на равновесие (акробатическими упражнениями, соскоками на точное приземление, спортивными играми с моментами сознательного управления своим телом, упражнениями на бревне, кувырками, оборотами, завесами, прыжками в глубину, на месте с поворотами и т.д., т.е. упражнениями, которые совершенствовали бы функцию вестибулярного и двигательного анализаторов) (рис.48-50).

Рис.48.

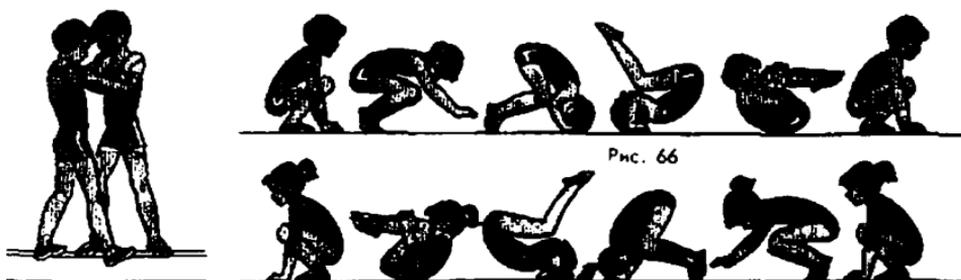
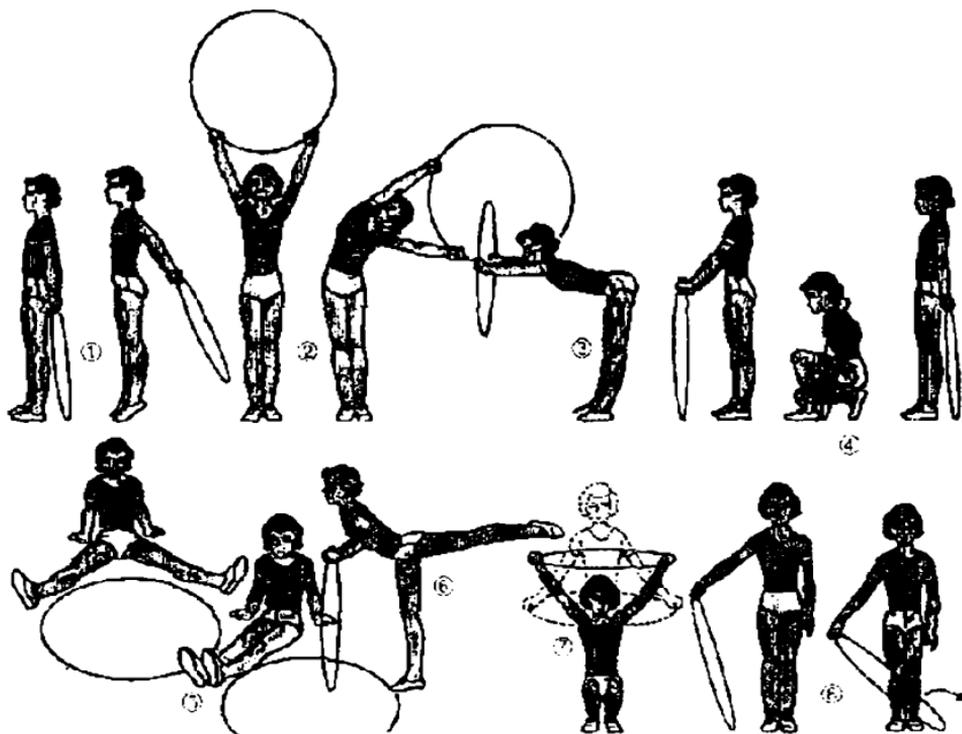


Рис.49.





В программе в разделе «равновесие» обращается внимание на развитие статического равновесия. Однако, очень хорошо добиваться развития и динамического равновесия - бег по тросу, повороты и т.д. По данным Е.Я.Бондаревского, за 9 уроков уже совершенствуется навык в сохранении равновесия.

В 9-х классах (16-17 лет) способность к координации движений улучшается, поэтому упражнения на ловкость и точность выполнения упражнения приобретают особое значение.

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ

Младшие школьники мало способны к проявлению быстроты движений и быстроты двигательной реакции. Скорость движений заметно повышается к 10 годам. У девочек способность к проявлению быстроты ниже, чем у мальчиков. У младших школьников снижены ответы на двигательную реакцию, поэтому необходимо дифференцированно давать упражнения на развитие быстроты отдельных движений и двигательных реакций.

Средствами воспитания быстроты у 7-8-летних являются игры и упражнения, которые требуют своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы (например, вбегание и выбегание по сигналу, вызов номеров, игры с короткими пробежками «Два мороза» и т.д.).

В 3-4 классах (9-10 лет) проводятся игры, требующие незамедлительных ответов на изменяющиеся игровые ситуации, упражнения в преодолении небольших расстояний (20-30 метров), бег на скорость до 40 метров.

У детей среднего школьного возраста темпы развития быстроты значительно нарастают. Это особенно заметно у девочек к 12 годам, а у мальчиков к 13 годам.

В 13 лет наблюдается высокая максимальная скорость - 28 см/сек, а в 15 лет скорость снижается до 17 см/сек и держится на этом уровне до 17 лет, а потом опять незначительно начинает повышаться до 38 см/сек. По всей вероятности, такие явления связаны с половым созреванием, т.е. доминирует функция половых желез, а не мышечная.

Воспитывая у подростков качество быстроты, необходимо выполнять двигательные упражнения в предельном и околопредельном темпе. Лучшее всего скорость воспитывать посредством бега на короткие дистанции 20-60 метров (не доводя до утомления), ускорений, подвижных и спортивных игр, эстафетного бега, бега по наклонной плоскости и т.д.

При воспитании быстроты следует особое внимание уделять тому, чтобы не наступало утомление, часто чередовать упражнения с активным отдыхом, который по своей структуре был бы близким к упражнению на скорость (ходьба и др.).

В 7-8 классах (14-15 лет) проводятся физические упражнения с интенсивными скоростно-силовыми упражнениями, бег с ускорением, эстафетный бег, метание облегченных снарядов и др.

В 9-10 классах организм юношей способен переносить большие физические нагрузки, поэтому можно использовать все средства и методы воспитания быстроты; широко использовать упражнения с отягощением, с напряжением и расслаблением мышц, увеличивать объем и интенсивность занятий, увеличивать комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц, воспитание скоростной выносливости (т.е. способности набрать высокую скорость и сохранять её, не снижая до финиша).

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ

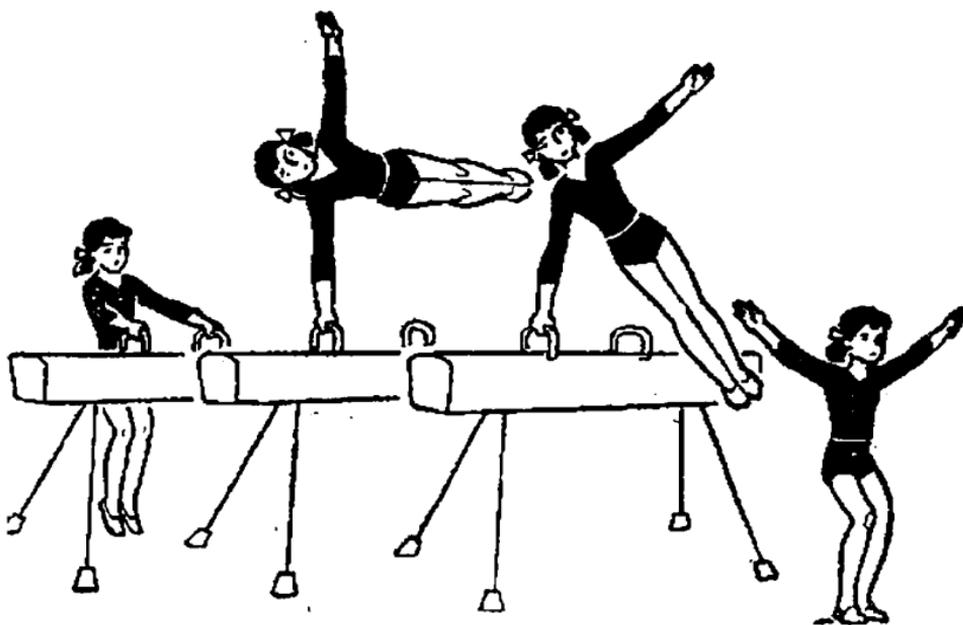
У младших школьников сила невелика (например, правой рукой они способны поднять 2,7 кг., а левой - 2,5 кг.). Детей очень быстро утомляют статические напряжения мышц, однообразные положения и движения тела. Поэтому из занятий следует исключать упражнения, связанные с мышечными усилиями (перетягивание каната, лазание по канату без помощи ног, висы на одной руке, поднос и переноска тяжестей, упражнения с набивными мячами и т.д., которые могут привести к нарушению осанки, повредить функции внутренних органов). Тем не менее необходимо постепенно приучать детей к непродолжительным мышечным усилиям, которые бы исключали длительную задержку дыхания, нагуживание (особенно у девочек). Но такими статическими напряжениями, как стойка по команде «смирно», непродолжительная фиксация исходных положений, можно пользоваться.

В 3-4 классах (9-10 лет) требования к проявлению силы повышаются. В общеразвивающие упражнения включаются отягощения, положения в смешанных упорах, проводятся упражнения в метании теннисных мячей, используются на перекладине или кольцах висы простые и сложные и т.д., а также упражнения на развитие мышц спины и живота.

У детей 10-13 лет происходит нарастание силы и постепенное приспособление к умеренной статической нагрузке, поэтому здесь уже можно широко использовать снарядовые упражнения.

В 14-15 лет силы уже достаточно, чтобы легко удерживать свое тело, передвигать его на снарядах и т.д.(рис.51-52)

Рис.51.



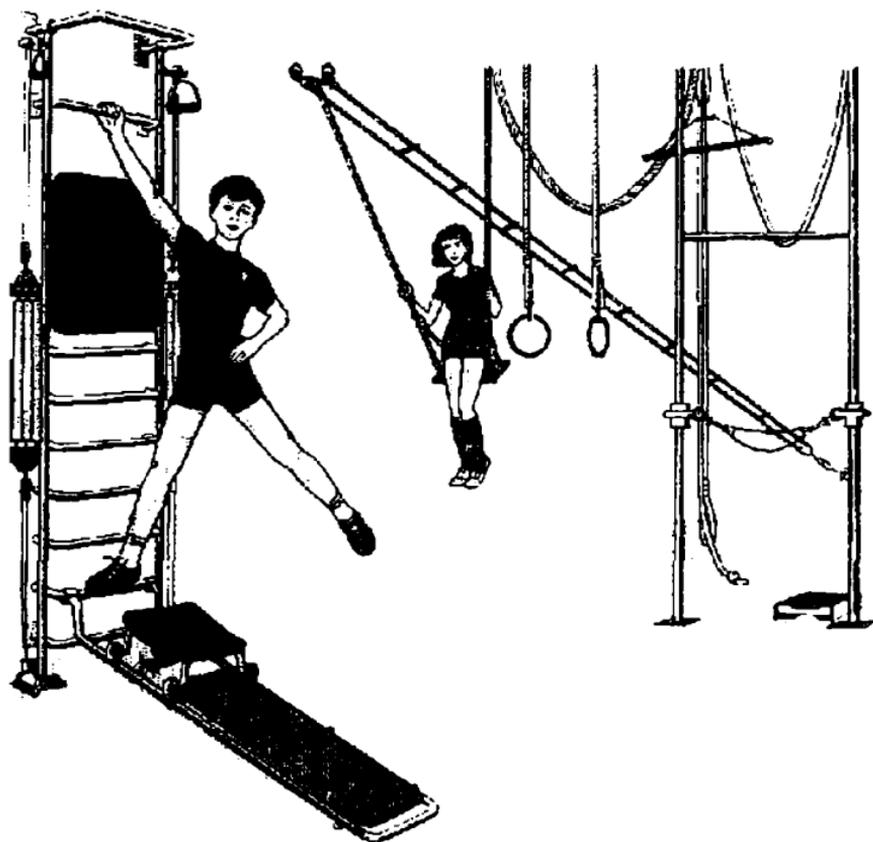
У девочек в период полового созревания развитие силы отстает по сравнению с мальчиками.

Сила у девочек воспитывается посредством собственно силовых и скоростно-силовых упражнений, но нельзя забыть

вать, что не следует применять специальные физические нагрузки и преднамеренно влиять на развитие какой-либо функции организма, пока она не достигнет высокой степени своего естественного развития. Однако, оптимальные физические нагрузки могут служить только положительными стимуляторами.

В 16-17 лет, т.е. в 9-10 классах, отмечается значительное нарастание силы мышц и показателей силовой выносливости.

Рис.52.



По данным Н.В.Зимкина, у старших школьников сила растет за счет увеличения мышечной массы и ее уровень приближается к уровню развития ее у взрослых.

Изменение мышечной массы с возрастом

	18 – летних	взрослых
Вес мышц в % к весу тела.	44,2	41,8
Сила мышц рук (кг)	44,1	49,3
Становая сила (кг)	125,0	155,0

К 16-17 годам резко увеличивается сила разгибателей, а в 17-18 лет – сила сгибателей (т.е. мышцы спины сильнее мышц передней поверхности тела). Учителю школы это обстоятельство следует обязательно учитывать при подборе упражнений в сопротивлении, поднимании и переноске тяжестей, толкании ядра, прыжках в длину, упражнениях с элементами классической и вольной борьбы и т.д.

ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

У младших школьников выносливость невысока, особенно статическая. В 10 лет, однако, дети способны без признаков снижения работоспособности 5-7 раз пробежать по 40 метров с коротким отдыхом.

Ведь известно, что главным фактором, ограничивающим интенсивность движений, является состояние дыхательной мускулатуры в зависимости от уровня потребления организмом кислорода.

В начальных классах выносливость воспитывается в основном в подвижных играх (например, «Салки», «Попрыгунчик», «Два мороза» и т.д.), однако, эти активные действия должны чередоваться с короткими интервалами отдыха.

В 3-4 классах (9-10 лет) проводятся более продолжительные игры с длительными перебежками.

В 13-14 лет, по Яковлеву М., отмечается относительное возрастное замедление развития выносливости. У девочек она намного выше, чем у мальчиков, поэтому подбор упражнений и их дозировку нужно особенно тщательно продумывать.

В занятиях с подростками целесообразно применять упражнения, направленные на повышение общей выносливости, и обращать внимание на развитие дыхательной мускулатуры и ритмичное сочетание актов дыхания с выполнением упражнений.

Воспитанию выносливости способствуют упражнения, требующие проявления скоростной выносливости (400-500 м на время), игровой выносливости, т.е. способности сохранять высокую двигательную активность в процессе игры с начала до конца.

У старшеклассников отмечается заметное развитие выносливости. Воспитание ее возможно посредством равномерного, переменного и повторного бега на 100-200 метров и другими упражнениями. Обращается внимание на воспитание силовой выносливости (гимнастические упражнения, упражнения в метаниях, толканиях, при использовании элементов борьбы и т.д.).

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ

Гибкость в младшем школьном возрасте специально не развивают, но упражнениями и играми поддерживают естественную подвижность в суставах и эластичность мышц.

Для развития гибкости особенно благоприятен возраст 10-12 лет, при помощи гимнастических упражнений, игр и т.д., добиваются широкой амплитуды движений. Однако нельзя допускать чрезмерного растяжения мышц, т.к. это ведет к разболтанности в суставах, снижению мышечного тонуса и т.д.

В среднем возрасте увеличивается количество упражнений на гибкость с предметами и без предметов.

Повседневно занимаясь развитием у школьников двигательных качеств, учитель может рекомендовать им заниматься тем или иным видом спорта. Например, в 7-9 лет рекомендуется гимнастика, фигурное катание, теннис; в 7-10 лет – плавание; в 8-9 лет – акробатика; 9-11 лет – прыжки в воду, лыжи, парусный спорт; в 10-11 лет – гребля, футбол, хоккей;

в 10-11 лет – волейбол, баскетбол, ручной мяч, водное поло, бадминтон; в 10-13 лет – фехтование; в 11-12 лет – бег на короткие дистанции, стрельба из лука, конькобежный спорт; в 11-13 лет – гребля, стрельба; в 12-13 лет – вело; в 12-14 лет – бокс; в 13 лет – тяжелая атлетика.

ВНЕКЛАСНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

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

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

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

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

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

Внеклассная работа по физическому воспитанию состоит из двух разделов:

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

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

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

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

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

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

К гимнастике до занятий должны быть привлечены все учителя школы, физорги классов, старшеклассники. Лучше гимнастику проводить на площадке перед школой, на заранее

распределенных местах одновременно для всех. Перед каждым классом либо учитель, либо физорг демонстрируют упражнения, показываемые учителем физкультуры (лучше, если учитель будет находиться на возвышенном месте), эффект гимнастики увеличится, если она будет выполняться под музыку, заранее записанную на кассету.

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

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

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

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

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

Конкретное содержание комплекса разрабатывается учителем и обновляется на протяжении 2-3 недель с постепенной заменой упражнений новыми. Разучивание новых форм целесообразно организовать в процессе текущих уроков физкультуры. Так как утренняя гимнастика выполняется всей школой одновременно (за исключени-

ем младших классов, у которых комплекс может быть в упрощенной форме и выполняется он под руководством учителя начальных классов), упражнения должны подбираться таким образом, чтобы они были достаточно просты, доступны, легко выполнялись под счет, без снарядов и инвентаря, в одном темпе и ритме.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПАУЗА (ФИЗКУЛЬТМИНУТКА)

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

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

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

–выпрямление туловища спотыгиванием, с движениями рук и дыхательные упражнения;

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

–упражнения для туловища (наклоны, повороты);

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

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

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

ИГРЫ НА БОЛЬШИХ ПЕРЕМЕНАХ

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

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

ли, обручи, игры в классики и т.д. На отдельной площадке под музыку организовать танцы, в плохую погоду можно использовать спортивный зал, коридор, классную комнату. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются отдельно, выполняют разработанные для них специальные комплексы упражнений, игр, дозированные прогулки и т.д

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

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

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

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

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

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

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

СПОРТИВНЫЕ СОСТЯЗАНИЯ

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

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

В спортивную борьбу вступают ученики параллельных классов. Место каждого класса определяется при помощи очковых таблиц. Победа на таких соревнованиях является победой всего класса и играет значительную положительную роль в нравственном воспитании коллектива.

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

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

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

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

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

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

Праздник заканчивается обязательным торжественным закрытием со спуском флага.

Успех праздника зависит от продуманной, четкой организации, которая поручается оргкомитету. Он разрабатывает положение и сценарий и своевременно знакомит с ними всех

участников, готовит место проведения, судей, проводит репетиции с обязательным использованием музыкального сопровождения. Праздник длится не более 1,5-2 часов, он должен быть динамичным, красочным, эмоциональным и разнообразным по содержанию.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТУРИСТСКОГО ПОХОДА В ШКОЛЕ

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

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

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

Как правило, маршрут выбирается в связи с запросами учащихся или географическими особенностями местности (горы,

холмы, перелески, поля, загородные зоны отдыха, вдоль реки, озера и т.д.). После утверждения в «Клубе туристов» при областном совете по туризму и экскурсиям маршрут должен быть представлен и обсужден на педагогическом совете; определяются классы, которые пойдут в поход, время нахождения в походе, транспорт, который доставит учащихся к началу маршрута, кто из педагогического коллектива либо родителей (можно привлечь учителей-предметников по географии, биологии, участников исторических событий и др.) будет помогать в походе, обеспечивать медицинское обслуживание похода. После этого директор школы издает приказ о проведении похода. Учитель физкультуры должен заранее (за 1-1,5 недели) оповестить учащихся о предстоящем походе и провести организационную и подготовительную работу среди учащихся. С учащимися проводится теоретическая беседа о достопримечательностях края, о правилах похода в различных географических, метеорологических, геологических условиях РУз, даются знания по ориентированию по карте, местным предметам; учащиеся знакомятся с организацией связи и взаимопомощи, проведению спасательных работ, оказанию первой помощи и т.д., с освоением необходимой техникой передвижения в гору, с горы, по осыпям, преодолению препятствий, водных преград различными способами.

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

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

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

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

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

Врач школы подписывает заявку на участников похода и проводит семинар по правильному режиму проведения похода, по вопросам одежды, обуви, питания, питьевого режима, о правилах соблюдения гигиены, самоконтроля, мерах предосторожности от травм, перегревания, переохлаждения, отравлений ягодами, цветами, травами, и в то же время рассказывает о полезных травах, кустарниках, ягодах (если есть необходимость, то можно организовать сбор лекарственных трав, плодов, ягод), проверяет наличие походной аптечки (йод, зеленка, перекись водорода, бинт, вага, таблетки от головной боли, энтеросептол (при отравлении), валериановые капли и др.).

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

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

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

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

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

В конце похода участники строятся в одну шеренгу и руководитель групп отдает рапорт начальнику похода (учителю). Приняв рапорт, начальник похода подводит итог похода. Ученики, грубо нарушившие дисциплину (самовольно изменили маршрут, преднамеренно отставали от группы, ломали кусты и цветы, купались без разрешения и т.д.), считаются не сдавшими норматив.

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

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

КОЛЛЕКТИВ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Основной формой организации внеклассной работы по физкультуре в школе является коллектив физической культуры (КФК). Он осуществляет свою работу на основе «Положения о коллективе физической культуры в общеобразовательной школе». КФК является самостоятельной организацией, призванной всемерно развивать физическую культуру, спорт и туризм в школе. Он должен внедрять ФК в быт учащихся, организовывать спортивные секции, организовывать наглядную агитацию и пропаганду занятий физкультурой и спортом, организовывать и проводить семинары по подготовке инструкторов, судей по спорту, организовывать соревнования, праздники, турпоходы, участвовать во всех мероприятиях в режиме дня школы.

Коллектив выбирает руководящие органы. Общую ответственность за организацию работы КФК несет директор школы. Методическую помощь оказывает учитель физкультуры. Выбирается совет КФК на общем собрании в составе 11 человек. Создаются комиссии по физкультурно-массовой и оздоровительной работе в режиме дня школы, по спортивным мероприятиям, по подготовке физкультурного актива, по про-

паганде, хозяйственной работе и др. Создается предметная комиссия по ФК (во главе с учителем физкультуры), на заседаниях которой решаются вопросы состояния ФК в школе.

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

ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

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

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

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

Программа по физической культуре в РУз представляет собой нормативный документ, в котором отражены основные цели, задачи и требования к предмету, представлено по клас-

сам содержание учебного материала по каждому виду деятельности, количество часов и их рациональное распределение по видам спорта в каждом классе, даны нормативные требования к оценке деятельности учащихся, в конце программы представлен перечень необходимых документов планирования в школе.

К основным документам планирования в школе относятся:

- график распределения учебного времени и материала по четвертям учебного года;
- поурочный рабочий план на каждую четверть;
- конспект урока.

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

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

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

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

В графе «Количество часов» из программы переносятся часы, запланированные на каждый вид спорта, а по четвертям – каждый учитель, в зависимости от условий школы, распределяет эти часы самостоятельно (но необходимо соблю-

дать принцип распределения: в I и IV четвертях, как правило, планируются занятия на открытом воздухе – легкая атлетика, спортигры, футбол; во II-III четвертях (в зале) – гимнастика, художественная гимнастика, спортивные игры, кураш.

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

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

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

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

Строевые упражнения планируются во всех четвертях независимо от вида урока. Так как спортивные игры распределяются на все четыре четверти, то по мере усложнения игры по технической сложности распределяются примерно так: в I четверти – передача и ловля мяча, во II – передачи мяча, ведения, броски по кольцу, в III четверти - передачи, ведения, броски, двусторонняя игра по упрощенным правилам, в IV четверти – то же с регламентированными правилами игры.

По такому же принципу постепенности в I, и IV четвертях распределяется учебный материал по футболу (2, 4, 6 часов соответственно).

Однако, для того чтобы увеличить количество повторений в видах, где мало часов, уроки делаются полными и комплексными. Например: в I четверти запланировано 10 часов легкой атлетики, 6 часов баскетбола и 2 часа футбола. 10 уроков легкой атлетики недостаточны для овладения навыками, поэтому удобнее увеличить количество повторений 2 урока полных пульс 16 уроков комплексных: сделать комплексные уроки по баскетболу, и вместо 6 уроков увеличить количество комплексных до 12 и 4 комплексных по футболу.

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

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

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

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПОУРОЧНОГО РАБОЧЕГО ПЛАНА

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

В графе «Задачи разделов программ» ставятся задачи на четверть: либо обучение, либо совершенствование каких-либо движений. Затем по урокам, точно в соответствии с графиком, расписывается подбор средств по данному виду деятельности. Например, с 3 по 6 урок планируется футбол, в поурочном плане расписываются все средства, обучающие передаче мяча, челночному бегу и т.д. Бег на 60 метров в графике начинается с 1-го урока и встречается в 6 уроках, а прыжок в длину в 18, из них 6 уроков с бегом на 60 метров, а 6 уроков с челночным бегом 4X10 метров и 8 - с баскетболом. Значит, в 12 уроках расписываются последовательно все обучающие, подготовительные и специальные упражнения, которые, в конечном итоге, подготовят ученика к сдаче контрольного норматива.

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

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

МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА

Работа над конспектом урока должна начинаться с постановки задач. Чтобы правильно поставить задачу, необходимо исходить из предыдущих уроков, чтобы каждый являлся пос-

ледовательным звеном общей цепи уроков. Если на четверть, в поурочном плане, задачи ставятся на длительный срок (обучение, повторение, совершенствование и т.д.), то на отдельный урок задача ставится конкретно и запись ее должна быть краткой и точной (обучить, научить, учить, познакомить, повторить, закрепить, отработать, развить и т.д.).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При планировании учебной работы в школе каждый учитель физкультуры должен помнить о весьма разнообразном контингенте занимающихся даже в пределах одного класса. Это значит, что учитель должен учитывать индивидуальную степень физической и духовной подготовленности учащихся. Поэтому необходимо постоянно воспитывать у детей умение самостоятельно и активно участвовать в обучающем процессе, развивать чувство ответственности за собственную безопасность и безопасность коллектива (учиться всем способам самостраховки, страховки друг друга и помощи).

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

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

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

Важнейшим условием учебно-оздоровительного эффекта занятий являются врачебные обследования.

При несчастных случаях на уроке преподаватель обязан:

- немедленно обеспечить оказание травмированному первой помощи;
- оповестить врача и обеспечить транспортировку пострадавшего;
- прекратить урок, если нельзя устранить причину травмы;
- зарегистрировать по установленной форме сам факт и обстоятельства несчастного случая;
- оповестить родителей или близких (по возможности лично);
- оценить причины несчастного случая и устранить их.

<p>2</p>	<p>Перестроение из колонны по 4 в колонну по 1 Распределить на две группы</p> <p>Бег 60 метров. Установка колодок; Бег семенящий 30-40 м Бег с высоким подниманием бедра 30 м. Бег со сгибанием голени назад-30 м. Бег со старта – 60 м.</p> <p>Прыжки в длину. Отсчитать разбег; с места прыжки вперед согнув ноги, прыжки в длину с разбега, отрабатывать технику долгого полета в положении широкого бегового шага и лишь в самом конце быстро присоединить другую ногу</p> <p>Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди и ловля стоя в парах напротив друг друга.</p> <p>Уборка снарядов.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 мин</p> <p>30''</p>	<p>Перестроение произвести прыжками на одной Лучше разделить по полу (девочки идут на прыжки, мальчики на бег 60 м.) Так как идет обучение старту, учитель находится на этом виде, прыжки же - под контролем физорга класса. Работают по карточкам с набором средств Бег проводится в одношереножном построении Ускорение не превышает 85% от максимальной скорости. Преподаватель выбирает место так, чтобы наблюдать и за действиями на "прыжках в длину", которые выполняют фронтально Каждый разбегается со своей отметки У ямы находится предыдущий прыгун и наблюдает за прыжком товарища. Учиться следить за правильностью техники, делать замечания; приземляться в кольцо диаметром 60 см. Через каждые 12' группы меняются местами . Показать и объяснить правильную технику передачи мяча и его ловлю в парах; если движения осваиваются свободно, то включить шаг вперед (при передаче) и назад (при ловле). На время. (Поощрить устно за правильную уборку снарядов и инвентаря)</p>
<p>3</p>	<p>Заключительная часть Игра на внимание. Подведение итогов урока Оценка учащихся. Домашнее задание.</p> <p>Организованный уход со стадиона.</p>	<p>5-6'</p>	<p>Дать рекомендации к следующему уроку. В течение недели записать пульс после сна</p>

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ХРОНОМЕТРАЖА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

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

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

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

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

Длительность воздействия упражнений на организм также вызывает различную степень напряженности, и время на-

ступления утомления зависит от этой величины (бег 2x100 м совершенно не похож на бег 200 метров, или 2 часа марафонского бега не похожи на 2-х - часовую игровую тренировку или тренировку борца, боксера и т.д.).

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

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

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

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

В содержании урока фиксируется вся деятельность, начиная со звонка: построение, рапорт, сообщение задач урока, строевые и порядковые упражнения, объяснение преподавателем задач, выполнение заданий, подготовка мест занятий и т.д. В графе «время окончания деятельности» фиксируется время, обозначенное на секундомере (см. табл.4).

После окончания урока необходимо по графам распределить все время. Например, после звонка, пока дети строились,

прошла 1'40" – это время записывается в графу "выполнение упражнений"; рапорт и приветствие закончилось в 2'5" урока, значит, на это было затрачено 25" (от 2'5" отнимаем предыдущие 1'40" – получается 25"), которые записываются в графу "слушание учителя", и т.д. А если учитель плохо подготовился к уроку и во время урока ушел искать инвентарь для игры, мел для разметки и т.д., то это время мы относим в графу "простой по вине учителя".

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

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

$$\text{ОП} = \frac{43 \times 100}{45} = 95.5 \%$$

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

$$\text{МП} = \frac{-12 \times 100}{45} = 26.6 \%$$

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

В конце даются указания по улучшению качества урока.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПУЛЬСОМЕТРИИ

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

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

МЕТОДИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА УРОКА

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

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

а) наличие плана конспекта, соответствие его поурочному плану, правильное оформление и внешний вид;

б) оценка задач урока. Соответствие их программным требованиям. Разносторонность задач (обеспечение всесторон-

него и гармоничного развития занимающихся). Конкретность, посильность и грамотность постановки задач;

в) оценка содержания конспекта. Правильный подбор средств (многообразие средств, соответствие их подготовительной, основной и заключительной частям урока с учетом психологических, физиологических, педагогических закономерностей обучения, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся). Использование методов в соответствии со стадией обучения (с поставленными задачами). Содержательность организационно-методических указаний. Примеры:

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

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

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

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

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

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

д) оценка плотности урока (общей и моторной), ее соответствие виду, типу урока. Какие приемы повышения двига-

тельной активности учащихся использовались в различных частях урока, их эффективность в плане решения задач урока (подтверждение примерами);

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

III. Характеристика средств, используемых в уроке.

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

а) соответствие средств подготовительной части, ее назначению (наличие специально-подготовительных и подводящих упражнений, заданий для организации учащихся и др.);

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

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

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

IV. Использование методов обучения.

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

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

Следует остановиться на следующих вопросах:

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

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

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

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

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

е) использование взаимосочетаний слова, показа и различных действий преподавателя (слова и показ одновременно, показ с коллективным обсуждением и т.д., влияние на решение поставленных перед уроком задач);

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

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

- и) применение методов предупреждения и исправления ошибок с учетом устранения причин ошибок, их характера;
- к) методические приемы, используемые в целях освоения техники упражнения (примеры).

V. Методика воспитания физических качеств.

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

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

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

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

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

VI. Воспитательная работа педагога.

Воспитательная работа педагога осуществляется по ходу всего урока и пронизывает подбор средств и методов обучения; реализация принципов воспитания. Целесообразно обратить внимание на следующее:

а) содержание воспитательной работы на уроке (какие задания предлагались для решения воспитательных задач в различных частях урока);

б) что и как делалось для решения задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания школьников (воспитание навыков культурного поведения, дисциплинированности, организованности, чувства дружбы, товарищества

и т.д., побуждение учащихся к самостоятельным усилиям, мыслительной активности, создание в уроке проблемных и поисковых ситуаций, участие занимающихся в наблюдении и исправлении ошибок, в оценке результатов, организация взаимобучения, воспитание эстетических качеств и вкусов);

в) умение педагога владеть классом, формировать сознательное отношение к труду, обеспечивать заинтересованность учащихся.

VI. Выводы и предложения.

Примерная схема анализа урока:

а) образовательная ценность урока;

б) оздоровительная ценность урока;

в) воспитательная ценность урока;

г) основные положительные стороны деятельности преподавателя;

д) основные недостатки в деятельности учителя и конкретные практические рекомендации по совершенствованию его педагогического мастерства;

е) оценка урока в баллах.

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

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

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

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

Расписание устанавливает:

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

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

Необходимо учитывать также:

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

ДОКУМЕНТЫ УЧЕТА И ОТЧЕТНОСТИ В ШКОЛЕ

Правильная организация учебного процесса по физическому воспитанию, наряду с планированием, предусматривает и определенную систему учета. Материалы учета позволяют определить состояние здоровья, уровня физической подготовленности учащихся. На основе данных учета преподаватель судит о полноценности выбранных средств и методов обучения и о других сторонах своей деятельности по воспитанию.

Учету подлежат все стороны учебно-воспитательного процесса – состояние здоровья занимающихся, его динамика (физическое развитие определяется на основе данных медицинс-

кого контроля), а также другие данные, позволяющие судить об эффективности учебно-воспитательного процесса, такие, как данные о спортивно-технической подготовленности занимающихся, успешности овладения ими учебным материалом, их активность и дисциплина, качество выполнения ими общественных поручений и т.д.

Сложившаяся система учета в физическом воспитании состоит из предварительного, этапного и итогового рейтинга.

Предварительный учет (рейтинг) предусматривает определение исходных условий, в которых должен быть организован предстоящий цикл учебного процесса. Предварительный учет включает:

- изучение контингента занимающихся;
- учет кадров и спортивного актива;
- учет средств материального обеспечения;
- учет средств учебно-методического обеспечения.

В изучение контингента учащихся входит учет их пола и возраста, состояния здоровья и физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности, общеобразовательного уровня и т.п.

Учет преподавательских кадров предполагает определение наличия преподавателей, их квалификации. Учет спортивного актива – наличие инструкторов-общественников, судей, физкультурных организаторов и других активистов.

Учет средств материального обеспечения предполагает выявление имеющихся мест занятий, инвентаря, финансовых ресурсов и т.п.

Учет средств учебно-методического обеспечения предполагает изучение имеющихся официальных руководящих и методических материалов, учебно-методических материалов, учебно-методических пособий и т.п.

Данные предварительного учета являются весьма важными для организации учебного процесса и служат основой для решения многих вопросов его планирования.

Текущий учет – контроль над всеми сторонами учебного процесса, систематически проводящийся в течение всего учебного года.

В текущий учет входит:

учет учебно-воспитательной работы;

учет данных медицинского контроля;

учет спортсменов - разрядников;

учет высших спортивных достижений.

Учет учебно-воспитательной работы складывается из контроля за:

а) выполнением учебного плана и программы по физическому воспитанию;

б) посещаемостью уроков;

в) успеваемостью;

г) отношением к занятиям со стороны учащихся.

Итоговый учет выражается в подведении итогов работы учебной четверти или года путем обработки данных предварительного и текущего рейтинга. Иными словами, итоговый учет – это отчет преподавателя о проведении учебно-воспитательного процесса.

Итоговый отчет определяет, насколько успешно выполнены задачи, стоящие в учебном плане школы, выявляет положительные и отрицательные стороны в решении этих задач. На основе данных предварительного и текущего учета дается характеристика проделанной работы по отдельным ее разделам и периодам обучения. Выводятся суммарные и средние показатели работы за отчетный период, эти данные сопоставляются с подобными данными за прошлые циклы учебно-воспитательного процесса, анализируются, обобщаются в соответствующих выводах и предложениях.

Данные итогового учета служат не только ценным материалом для планирования последующих разделов физического воспитания, но имеют и большое научное значение, на основе которых зачастую делаются широкие обобщения, имеющие значение для улучшения воспитательной работы

в данном коллективе, в данной физкультурной организации, в данном звене системы физического воспитания, а иногда и в других его звеньях.

Итоговый учет включает итоговые данные и анализ по:

- учебно-воспитательной работе;
- медицинскому контролю;
- подготовленности учащихся;
- подготовке спортсменов-разрядников;
- участию в соревнованиях;
- работе преподавательского состава и школьного физкультурного актива;
- материальному обеспечению учебно-воспитательной работы;
- учебно-методическому обеспечению.

Основные документы учета и отчетности. Практическое осуществление системы учета в физическом воспитании предусматривает составление учебной документации в течение всего учебного цикла и на основе этого составление итогового отчета.

Основными документами учета и отчетности по учебно-воспитательной работе являются:

- журнал учета работы класса;
- медицинская карточка ученика;
- журнал учета спортивных травм;
- протоколы соревнований и протоколы приемов нормативных тестов комплекса “Алпомиш” и “Барчиной”;
- ведомость сдачи тестов комплекса “Алпомиш” и “Барчиной”;
- учетная карточка спортсмена;
- книга учета высших спортивных достижений;
- отчет за определенный период учебно-воспитательной работы.

Годовой отчет (или за другой цикл учебно-воспитательной работы) составляется по следующей примерной схеме:

- общая характеристика организации учебно-воспитательного процесса;

- общая характеристика контингента занимающихся;
- характеристика изменений состояния здоровья и физического развития;
- посещаемость занятий (средний рейтинговый балл по четвертям и за год);
- успеваемость (выполнение контрольных испытаний, разрядных требований, сдачи тестов комплекса “Алпомиш” и “Барчиной” и т.д.);
- характеристика отношения занимающихся к занятиям (активность, сознательность, дисциплина);
- выполнение учебного плана и программы (количество проведенных занятий, количество несостоявшихся занятий и причины их срыва, характеристика выполнения части программы, невыполненная часть программы, причина невыполнения и т.п.);
- характеристика работы преподавательского состава и спортивного актива;
- характеристика условий учебно-воспитательной работы (организация, материально-техническая база, учебно-методическое обеспечение и прочее);
- выводы и предложения.

При составлении отчета рекомендуется данные за отчетный период сопоставлять с данными за прошлые периоды, как по всему циклу, так и по отдельным разделам работы.

МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Укомплектование школ учебно-наглядными пособиями и учебным оборудованием осуществляется в пределах бюджетных ассигнований, ежегодно выделяемых на эти цели, а также за счет средств шефствующих организаций, спонсоров и др.

В каждой школе занятия физическими упражнениями должны проходить на спортивных сооружениях с использованием оборудования, наглядных пособий, построенных и приоб-

ретенных, согласно перечням, спортивных сооружений, и типовых учебно-наглядных пособий и учебного оборудования.

В соответствии с решениями и постановлениями Министерства народного образования областные, городские, районные отделы народного образования обязаны принять действенные меры, чтобы все школы были обеспечены спортивными сооружениями, доукомплектованы учебно-наглядными пособиями и учебным оборудованием согласно утвержденным перечням.

Рекомендуется привлекать к строительству и оборудованию школьных спортивных сооружений промышленные предприятия, совхозы, колхозы, физкультурные организации, спортивную общественность, широко использовать в этих целях инициативу и силы самих учащихся, организовать смотры-конкурсы на лучшую комплексную спортивную площадку, соревнования строительных бригад и др.

Перечень спортивных сооружений и оборудования для девятилет- них школ на 600-1000 учащихся

Наименование	Количество			Размеры (м)	Площадь (м ²)
	Школа на 320 – 480 учащихся	Школа на 640 учащихся	Школа на 960 учащихся		
Легкоатлетическая площадка В том числе:	1	1	1	200x5	
Беговая дорожка (круговая)	1	1	1	200x5	
Беговая дорожка (прямая)	1	1	1	135x 7,5	
Яма для прыжков в высоту	1	1	1	2,75x 6	
Яма для прыжков в длину	1	1	1	2,7x 6	
Универсальная яма для прыжков	1	1	1	32x 5	
Сектор для толкания ядра	1	1	1		
Общая площадь: Площадь (малая) для спортивных игр и легкоатлетического метания (малая). В том числе:				20x40 20x40 14x26	4900
Место для метания гранаты, мяча	2	2	---		
Поле для ручного мяча 7x7	1	1	---		
Комбинированная площадка для баскетбола и волейбола	1	1	---		
Общая площадь: Площадка (средняя) для спортивных игр и легкоатлетического метания (средняя) В том числе:					1950
Место для метания диска		1	—		
Место для метания копья		1	1		
Место для метания копья		1	1		
Поле для футбола и ручного мяча 7x7 (уменьшенное)		1	1	40x60	

**Перечень
спортивных сооружений и оборудования для средних
школ на 536 – 1600 учащихся**

Наименование	Количество штук
Стойки для прыжков деревянные.	4
Веревочки с грузом.	10
Мешочки с песком, бруски, кубики.	20
Эстафетные палочки	20
Флажки разноцветные.	40
Щиты деревянные для метания в цель.	2
Брусья гимнастические.	1
Бревно гимнастическое.	1
Переключатель гимнастический.	1
Стенка гимнастическая.	10 пролетов
Козел гимнастический	1
Конь гимнастический	1
Канаты для лазанья	6
Маты гимнастические.	11
Мостки гимнастические.	2
Палки гимнастические.	40
Обручи диаметром 90-95 см	40
Скакалки гимнастические	40
Скамейки гимнастические	7
Мячи набивные (разные)	30
Щиты для метания	6
Ядра (3, 4, 5, 6 кг)	21

Гранаты (250, 500, 700 г)	20
Копья металлические	10
Копья облегченные (дротики)	20
Планки к стойкам для прыжков	4
Стартовые колодки	15
Барьеры учебные	10
Мячи баскетбольные	16
Сетки волейбольные	4
Мячи волейбольные	21
Мячи для игры в ручной мяч	10
Мячи футбольные	8
Свистки	5
Ворота для игры в ручной мяч.	1 пара
Насосы для надувания мячей	3
Рулетки	3
Шнурователи	4
Секундомеры	3
Электромегафон	1
Грамзаписи частей уроков	1 комплект
Кольца баскетбольные	6 пар
Кольца гимнастические	1 пара
Щиты баскетбольные.	2
Мячи малые резиновые	40
Стол для настольного тенниса	1
Теннис настольный	2 комплекта
Таблицы по физической культуре	3 серии

ПРИМЕРНЫЙ ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

В программе по физической культуре помимо практического материала рекомендуется образовательный курс теоретических знаний. Он не входит в сетку часов, но преподаватель обязан эти знания давать по ходу обучения в течение года.

В качестве примера приводятся некоторые теоретические сведения по следующей теме:

«Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные системы организма и телосложение»

Сохранение здоровья человека, живущего в условиях современной цивилизации, зависит, как показывает практика, от постоянной физической активности при ограничении калорийности питания и отказе от вредных привычек. У человека есть все возможности для того, чтобы предотвратить столь опасные для каждого последствия малой подвижности (особенно это касается молодежи 9-10 классов, которая основное время проводит либо за партой, либо дома за выполнением домашних заданий, либо в кресле у телевизора и т.д.). Проблема гиподинамии не может быть решена только государственными мерами, специализированными службами, школой, различными учреждениями; необходимо глубоко проникнуться мыслью о том, что наше здоровье зависит от нас самих, от нашего образа жизни, режима учебы, труда, отдыха, двигательной активности и т.д. О важности физических упражнений знают почти все, но регулярно занимаются ими пока еще не многие. Причины этого кроются в пренебрежительном отношении к простым физическим усилиям, в инертности взглядов и резком подъеме интеллектуальных интересов, духовных потребностей, удовлетворение которых требует времени и усидчивости (за партой, в библиотеке, за компьютером).

Еще Аристотель говорил, что ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Исследования, проведенные специалистами по космической физиологии и медицине, показали, что результатом длительного уменьшения уровня физической активности является:

- значительное снижение энергозатрат, приводящее к снижению силы мышц и их работоспособности;
- понижение функций мышечных волокон и, как следствие, уменьшение мышечной массы;
- уменьшение импульсации от мышц, что порождает нарушение точности и координации движений;
- снижение тонуса центральной нервной системы;
- перераспределение массы циркулирующей крови, сокращение нагрузки на сердечно-сосудистую систему, обуславливающее уменьшение массы сердца, снижение тонуса сосудов, детренированность сердечно-сосудистой системы;
- изменение водно-солевого обмена;
- обезвоживание организма;
- изменение нагрузки на костный аппарат, сопровождающийся нарушением белково-фосфорно-кальциевого обмена в костях, изменением структуры костей и выходом из них кальция, повышением уровня кальция в крови и моче, изменением кальциевого обмена, нарушением прочности костей;
- снижение реактивности, общая утомляемость организма и многие другие процессы.

И одно из неблагоприятных последствий гипокинезии – резкое повышение нервно-эмоциональной возбудимости, увеличение напряженности и снижение экономичности работы сердца. Даже десятисуточное ограничение физической активности повышает частоту сердечных сокращений на 12-20 уд/мин, а через 30 суток - на 26-27 уд/мин (по Г.И. Косицкому и Г.В. Кушнаревой, М. 1986).

Кроме того, различным отклонениям в здоровье человека способствует избыточное питание, лишние калории, поступающие в организм.

Организм “тяжел на подъем”. Причина – в инертности нервных клеток, которые не могут быстро переключаться с одного уровня физиологической активности на другой. Ведь каждое движение (простое или сложное) требует, чтобы в коре мозга сложилась система нервных реакций, создался четкий физиологический ритм настроя всех нервных процессов, но на это требуется время.

Использование физических упражнений оказывает благоприятное влияние на все функции организма: улучшаются сократительные функции миокарда, повышается уровень потребления миокардом O_2 , улучшается тонус сосудов, снижается артериальное кровяное давление (тренируются сосуды сердца, мозга, легочные и др.), а потом происходит выделение солей из организма. При физической работе выделяется из организма большое количество воды (через потовые железы, легкие, почки), снижается масса тела, нормализуются нервные процессы в коре головного мозга, повышается жизненная емкость легких, улучшается легочная вентиляция, увеличивается межреберная мускулатура, происходит укрепление костей, хрящей, связок, разрастается мышечная ткань.

Люди, занимающиеся физическими упражнениями, очень быстро настраивают нервную систему на рабочий лад (быстро вработываются, т.е. могут быстро преодолеть инерцию организма и подготовить его к работе).

Во время физических упражнений необходимо создавать определенный эмоциональный фон, способствующий снятию мышечной напряженности, отдалению наступления процессов утомления (это - переключение внимания, воспоминания о радостном событии, устный счет или разговор на отвлекенную тему, акцентирование вдоха или выдоха, кратковременное отключение зрения и т.д.). Положительные эмоции, улыбка, смех - необходимые условия высокой работоспособности, легкости, свободы движений. Профессор Н.Н.Яковлев определял содержание сахара в крови у спортсменов при веселых

и скучных тренировках. Организм “голосовал” за эмоциональные занятия – содержание сахара в крови увеличивалось.

Живому организму присуща повышенная способность к освоению новых форм двигательной активности (в быту, труде, спорте). Поэтому тренировка и есть тот организованный процесс, который направлен на то, чтобы “перевести” организм на новый уровень физической подготовленности. Тренировка в своей основе должна строиться на частом повторении движений, чтобы следовые явления в коре головного мозга могли бы образовать прочную условно-рефлекторную связь. При этом физические нагрузки должны быть строго регламентированы по времени, усилиям, структуре и форме движений, по объему и интенсивности; необходимо учитывать состояние здоровья, психологический настрой и др., необходимо обеспечить четкий порядок и последовательность повторений.

В процессе тренировки следует обязательно соблюдать принцип постоянного приспособления организма к тренировочным нагрузкам, сформировать адаптационные механизмы, которые бы могли способствовать переносимости нагрузок. Но допускаются и значительное увеличение нагрузки, и ее стабилизация, и снижение, но общая тенденция – постепенное повышение ее.

Нагрузка всегда должна соответствовать функциональным возможностям занимающихся, поставленным задачам, интересам. Нужно уметь подобрать себе адекватную нагрузку совместно с преподавателем либо тренером, уметь корректировать её, следить за своим самочувствием.

В процессе занятий физическими упражнениями, под влиянием их многократного воздействия разрастается сеть функциональных возможностей внутриклеточных структур, в клетках увеличивается количество ферментов, участвующих в энергетических процессах, связанных с окислением и гликолизом, в мышцах возрастает содержание гликогена и жиров, используемых в качестве источника энергии.

Усилия мышц разнообразного характера способствуют развитию сухожилий, суставного хряща, стимулируют костеобразо-

важную функцию надкостницы, что, в свою очередь, влияет на рост костей в толщину и формирование рельефа костей скелета.

Упражнения повышают подвижность суставов, улучшается кровоснабжение мышечных волокон и т.д. Скелетная мускулатура приобретает способность оказывать более эффективное тренировочное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Физические упражнения укрепляют сердечную мышцу и увеличивают минутный объем крови за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Особенно высокой работоспособности сердце достигает у бегунов на длинные дистанции, пловцов, велосипедистов и др., в спортивном сердце увеличивается коронарное кровообращение (приблизительно 1 л крови в 1 минуту). Для тренировки сердечной мышцы пользуются аэробными упражнениями с частотой сердечных сокращений до 170-180 уд/мин.

Связанное с физиологическими упражнениями увеличение ударного и минутного объема сердца улучшает эластичность крупных артерий, сосудов, капилляров.

Физические упражнения улучшают деятельность органов дыхания, способствуя увеличению размеров грудной клетки, глубины дыхания и легочной вентиляции. У тренированных школьников наблюдается глубокое, уреженное дыхание, обеспечивающее экономное и эффективное функционирование дыхательной системы.

Увеличение легочного объема и возрастания мощности вдоха и выдоха (за счет тренированности дыхательной мускулатуры), улучшает соотношение между кровотоком и вентиляцией в легких, ускоряется переход O_2 из альвеолярного воздуха в кровь.

Посредством физических упражнений укрепляется дыхательная мускулатура, в частности, диафрагма, что благоприятно сказывается на функции органов брюшной полости. Улучшается сток венозной крови и лимфы из органов брюшной полости благодаря более энергичному действию "мышечного насоса" диафрагмы и повысивших тонус мышц брюшной стен-

ки; повышается желчевыделительная функция печени, нормализуется моторно-эвакуаторная функция всего желчно-кишечного тракта.

Этот эффект физических упражнений оказывает профилактическое действие на возможность заболеваний желудка, печени, желчного пузыря, кишечника, предупреждает развитие хронических гастритов, колитов, холециститов. Поэтому необходимо с максимальной пользой для себя использовать весь арсенал физических упражнений, в частности, занятия гигиенической гимнастикой, которая широко применяется утром после сна, в режиме дня школы и дома при выполнении домашних заданий, обеспечивая быстрое вхождение в учебную деятельность и повышение уровня работоспособности.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОКОНТРОЛЯ

В процессе занятий физическими упражнениями на уроках, в секции, дома и т.д. каждый ученик должен научиться определенным приемам самоконтроля. Показателями самоконтроля являются относительно стабильные признаки, передающиеся генетически и мало изменяющиеся в процессе тренировки. К числу стабильных признаков относятся: тип нервной деятельности, скорость рефлексов, внешний вид скелетной мускулатуры, показатели сердечно-сосудистой системы (пульс, кровяное давление), частоты и глубины дыхания, частоты движений и т.д.

Ко второй группе признаков относятся показатели, характеризующие техническую и тактическую подготовленность, уровень развития отдельных физических качеств, подвижности и экономичности основных систем жизнедеятельности организма спортсменов в различных условиях учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности и др., т.е. показатели, подверженные педагогическим воздействиям.

Дата	Пульс за 10"	Кол-во дыханий	Кол-во движений за зарядку	Кол-во времени на двигательную активность в течение дня	Общее самочувствие			Примечания
					Отсутствие заболеваний Быстрое пробуждение	Хороший аппетит	Хорошее настроение	

Дата	Сила кистей рук		Стандартный слышн	Бег 30 м	Бег 60 м	Гибкость в см			Примечания
	П Р А В О Й	Л Е В О Й				Мост	Сед согнувшись	Паклон Вперед	

По этим показателям можно характеризовать статус человека в покое и под воздействием тренировочных нагрузок. Например, по показателям пульса утром сразу после сна можно судить о здоровье и благополучии в организме. Для этого необходимо в течение одного месяца ежедневно, проснувшись утром и не поднимаясь с постели, подсчитать пульс за 10 сек, затем эти данные занести в свою тетрадь.

В эту же тетрадь записываются данные дыхательной системы (количество дыханий в 1 минуту), общее самочувствие (отсутствие всяких заболеваний, быстрое пробуждение, хороший аппетит, бодрое настроение и др.), время и количество упражнений за период утренней гимнастики. Вечером подсчитать общее время, затраченное в течение дня на двигательную активность. Запись данных ведется по схеме:

В две недели один раз можно измерить показатели своего физического развития и развития физических качеств (в частности, измерить динамометром силу мышц кистей рук, стантовую силу, быстроту движений, например, в беге на 30 м или 60 м, гибкость (в см) в положении моста, седа согнувшись, наклона вперед и др.). Необходимо также фиксировать выполнение всего двигательного недельного режима по специальным тестам комплекса «Алпомиш» и «Барчиной». Все эти показатели физического развития также вносятся в тетрадь по схеме:

В конце каждой четверти необходимо суммировать все нагрузки, выявить периоды улучшения физической подготовленности по отдельным показателям.

При самоконтроле за самочувствием необходимо знать, что лучшим состоянием организма считается, когда пульс, дыхание, общее самочувствие стабильны. Если замечаете отклонение в том или ином показателе, то необходимо сразу просмотреть весь свой режим дня, выявить моменты перенапряжения, усталости, посоветоваться о своем здоровье с врачом или с учителем физкультуры о необходимости пересмотра всего двигательного режима.

Такая форма самоконтроля поможет безболезненно, постепенно и равномерно увеличивать нагрузку на организм, повышать умственную и двигательную активность на хорошем функциональном фоне.

САМОСТРАХОВКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Очень важно при выполнении физических упражнений научиться управлять всем телом, его частями и сегментами в пространстве. Кроме того, необходимо иметь определенную физическую и техническую подготовленность. Но при выполнении любых движений на первоначальной стадии обучения учитель помогает ученику ощутить всю структуру движения (поддерживает, помогает при соскоках, ловит и т.д.). Это очень важный момент в обучении (иногда используются дополнительные средства страховки – мягкие маты, лонжи, веревки, подставки и т.д.). При правильной помощи и страховке у ученика не возникает чувства страха, движения осваиваются быстро и технически грамотно.

Но в процессе выполнения разнообразных физических упражнений человек должен научиться само страховке (научиться мягкому приземлению, сгибая и разгибая ноги в коленях, чтобы избежать сотрясения тела; уметь быстро группироваться и перекатываться при падениях, не подставлять руки во время падения, стараться в группировке подставить плечо; натренировать вестибулярный анализатор, который поможет сохранять равновесие тела в прямолинейных и вращательных движениях и др.).

Особенно важно для правильной само страховки использовать соответствующий инвентарь, снаряды, одежду, обувь. Правильно сконструированная экипировка помогает спортсмену повысить результаты, надежно предохранить от травм и капризов погоды. Например, чтобы смягчить силу удара при постановке стопы на грунт во время бега, спортивных игр и

др., в обуви монтируют “воздушные” подушки, особенно в пяточной части, что несколько приподнимает пятку, тем самым понижая нагрузку на ахиллово сухожилие.

Заманчива идея оздоровительного бега без обуви по грунтовым дорожкам, газону или по эластичному искусственному покрытию. При беге босиком отсутствует дополнительная нагрузка на стопу, исключается ее пронация.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

На уроках физкультуры либо на соревнованиях могут произойти травмы, при которых необходимо оказать первую доврачебную помощь.

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлостей в месте ушиба, появления синяка. Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку, положить на него холод на 1 час по 15 минут 3-4 раза.

При ушибе головы необходимо обеспечить покой, нельзя идти самостоятельно в больницу, надо вызвать скорую помощь.

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо обеспечить покой, неподвижность поврежденной части с помощью транспортной шины, которую надо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения.

При переломе руки, ключицы, вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, и закрепляют повязкой.

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда глубоко лежащих тканей. Необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить к врачу. Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками. Рану надо по краям смазать йодом. Жгут через 1,5 часа необходимо снять.

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Алкоголизм – страшный бич общества. Он ведет к снижению трудоспособности и интеллекта пьющего, физической немощи и психическим расстройствам. При этом увеличивается рост травматизма и преступности, морального разложения, нравственного упадка. Это приводит к генетическому поражению потомства.

А ведь все начинается с малого: с бокала шампанского на вечеринке, дне рождения, “для настроения”, “чтобы поддержать компанию”, “неудобно отказать”, “чтобы не отставать от ребят - героев” и т.д. Мало-помалу человек привыкает и ему уже трудно обходиться без рюмки спиртного, потому что наступила стадия алкоголизма. Это болезнь с тяжелыми невротическими и психическими отклонениями, а у женщин эта болезнь отражается самыми пагубными последствиями на будущем ребенке, затрудняется детородная способность, рождаются дети уроды со всевозможными телесными аномалиями, психическим недоразвитием и т.д.

Алкоголизм возникает как результат взаимодействия многих факторов, а именно: разлад адаптационных систем организма, усложнение его приспособляемости к меняющимся бытовым условиям. Причины возникновения алкоголизма различные – алкогольные традиции (по поводу праздника, дня рождения, зарплаты и т.д.), неудовлетворенность работой, семьей, неорганизованность досуга, воспитание, социальная среда и пр.

Основной мотивацией употребления алкоголя называют – снижение нервного напряжения. Но при этом необходимо знать, что средств снижения нервного напряжения существует огром-

ное количество, это в первую очередь - физические упражнения, методы статической гимнастики, рациональный, т.е. согласованный с суточным биоритмом, режим дня, рациональное питание. Все эти средства должны быть положены в основу системы, именуемой здоровым образом жизни. Овладение принципами здорового образа жизни требует от человека больших волевых усилий и к этому надо себя готовить. Необходимо заставить себя отречься от вредных привычек и пристрастий, держать себя под контролем, научиться приказывать себе, научиться властвовать собой, заставлять и приучать себя снимать нервное напряжение с помощью двигательной активности.

ВРЕД КУРЕНИЯ

Отрицательное влияние табака на организм человека установлено давно. Большинство составных частей табака и табачного дыма обладает выраженным вредным действием. Среди них никотин, сероводород, окись углерода, углекислота, другие кислоты, канцерогенные смолы, радиоактивный полоний и т.д. При выкуривании пачки папирос человек вводит в организм 0,09 г никотина, 0,011 г пиридиновых оснований, обладающих свойством вызывать рак, 0,032 г аммиака, 0,0006 г синильной кислоты – очень сильного яда, 369 мл угарного газа и т.д. (по Д.М.Аронову, ФиС,М,1985).

Долгое время отрицательное действие курения на организм человека связывалось с влиянием одного никотина, который стимулирует функцию надпочечников, возбуждает дыхательный центр, повышает артериальное давление, учащает сердечные сокращения. Под его влиянием увеличивается концентрация адреналина и норадреналина в крови, приводящих к резкому повышению потребления кислорода мышцей сердца и вследствие этого - к неэкономичной работе сердца в чрезвычайно тяжелом режиме. Курение в подростковом возрасте особенно опасно тем, что сердце несет двойную нагрузку (т.к. в пубертатный период ему необходимо обеспечивать организм

кровью с большим напряжением). Артериальные сосуды у курящих людей сужаются, их стенки становятся менее податливыми, продвижение крови по ним замедляется, уменьшается ее поступление в органы. Резко нарушается кровообращение сердца, почек, нижних конечностей, развивается никотиновая гипертония.

Курящие систематически и незаметно для себя угорают. Угарный газ поражает центральную нервную систему и сердце. Он легко блокирует гемоглобин, образуя карбоксигемоглобин, не участвующий в акте дыхания. К этому надо добавить и серьезные изменения в органах дыхания и других органах и системах (например, рак легких и пищевода, бронхит, эмфизема легких, язва желудка, импотенция).

Курящие отравляют не только себя, но и окружающих. Особенно вредно действие курения на организм детей. Беременная курящая женщина рискует родить неполноценного ребенка, а кормящая мать отравляет своего ребенка.

На молодой организм алкоголь и курение действуют намного интенсивнее, чем на взрослый. Даже при небольшом употреблении алкоголя и курении юноши и девушки становятся несдержанны, развязны, теряют контроль над собой и осторожность, часто жалуются на тошноту, головокружение, иногда даже обморочное состояние, снижается умственная работоспособность, появляются головные боли, ухудшается память и др.

Курение и алкоголь снижают физические возможности человека, они несовместимы с занятиями спортом.

ПОУРОЧНЫЙ РАБОЧИЙ ПЛАН НА 1 ЧЕТВЕРТЬ (5 КЛАСС)

Задачи разделов программы	1 урок	2 урок	3 урок
<i>Теория</i>	Гигиенические требования к физическим упражнениям		
Футбол: 1. Обучение передач мяча			Передача мяча в парах, на месте, в движении, обводка фигурная, остановка подъемом
2. Обучение технике челночного бега			Бег с ускорением, бег 100 м, бег змейкой, обегание фишек
Легкая атлетика: 1. Обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Бег с ускорением, с захлестыванием голени назад	Семенящий бег, с захлестыванием назад	Бег с ускорением, установка колодок
2. Обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. Закрепление техники челночного бега 4x10			
4. Обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжки с места в яму, с 2-3 шагов – прыжок "согнув ноги"	Прыжок с небольшого разбега "согнув ноги"	Перепрыгивание через небольшое препятствие, прыжок «согнув ноги»
Баскетбол. 1. Обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			

Задачи разделов программы	4 урок	5 урок	6 урок
<i>Теория</i>	Методика работы над домашним заданием		
<u>Футбол:</u> 1. Обучение передачам мяча	Передачи в движении, фигурная обводка, удары по воротам, ловля мяча вратарем	Разновидности передач, обводки, остановки мяча подъемом, жонглирование (произвольное), удары по воротам	Передачи, обводки, остановки, жонглирование, пасовки мяча на месте, на бегу и ловля, удары по воротам
2. Обучение технике челночного бега	Бег с ускорением, челночный бег 4x30	Бег с ускорением, челночный бег на время	Легкий бег, бег с ускорением, челночный бег
<u>Легкая атлетика:</u> 1. Обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Установка колодок, бег семенящий, ускорения	Установление стартовых колодок, принятие старта бег 10-15 м	Бег со старта 10-15 м, бег прыжками, семенящий бег
2. Обучение технике бега на дистанции 60 м			3
3. Закрепление техники челночного бега 4x10			
4. Обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Разметка собственного разбега, прыжок в яму "согнув ноги"	Разбег с отметки, прыжок, правильное приземление	Прыжок с разбега 4-5 раз с правильным приземлением

Задачи разделов программы	7 урок	8 урок	9 урок
<i>Теория</i>			Знания о предупреждении травм при занятиях латл.
<u>Футбол:</u> 1. Обучение передачам мяча	Передача мяча, жонглирование, пасы, удары		
2. Обучение технике челночного бега		Легкий бег, бег с ускорением	
<u>Легкая атлетика:</u> 1. Обучение технике низкого старта в беге на 60 м	Бег с низкого старта 30-40 м, бег с подниманием бедра (10-20 м)	Бег со старта 60 м, разновидности подготовительных и специальных упражнений в беге	Бег с ускорением, бег 60 м, финишное ускорение
2. Обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. Закрепление техники челночного бега 4x10	Бег со старта, ускорения, челночный бег 4X10	Бег с ускорением, челночный бег 4X10	Прыжковые, беговые упражнения на скорость
4. Обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжок с ускоренного разбега с попаданием на брусок	Прыжок в длину, сочетая разбег с толчком (с выносом маховой ноги)	Прыжок в длину со своей отметки на дальность, приземление в круг
<u>Баскетбол.</u> 1. Обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками			Передача от груди, из-за головы, ловля в шаге, вперед, назад, с поворотом на 360°. с отскоком от земли.

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

Задачи разделов программы	13 урок	14 урок	15 урок
<i>Теория</i>	Научить считать пульс. Считать его в течение недели утром, после сна		
Футбол: 1. Обучение передачам мяча			
2. Обучение технике челночного бега			
Легкая атлетика: 1. Обучение технике низкого старта в беге на 60 м			
2. Обучение технике бега на дистанции 60 м			
3. Закрепление техники челночного бега 4x10			
4. Обучение прыжку в длину "согнув ноги"	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)	Прыжковые упражнения, прыжок в длину (4-5 раз)
Баскетбол. 1. Обучение технике передачи и ловли мяча в парах, на месте, в движении, одной и двумя руками	Передачи и ловля из различных положений, эстафета с передачей и ловлей мяча	Передачи и ловля мяча в движении, с поворотами в прыжке, с отскоком от земли	Эстафеты с изученными элементами игровых действий

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

ВЕДОМОСТЬ

учета данных хронометрирования урока, проведенного

проверяющим _____ в _____ классе, школы № _____ г. Ташкент

Части урока	Содержание деятельности учащегося	Время окончания деятельности	Слушание учителя. наблюдение обдумывание заданий и др.	Выполнение упражнений	Другие затраты времени			Примечания
					Подготовка места занятий	Ожидание очередного выполнения задания	Простой по вине учителя	
I	Звонок	00						
	Построение	1'40		1'40				
	Рапорт, приветствие	2'5''	25''					
	Сообщение задач урока	3'	55''					
	Строевые упражнения	5'15''		2'15''				

	Перестроение	6'		45''			
	Объяснение 1-го упражнения	6'20''	20''				
	Выполнение упражнения	7'30''		1'10''			
	И т. д.						
II	Подготовка снарядов	13'			1'30''		
	Выполнение акробатических упр-й	15'30''		2'30''			
	Ожидание очереди	16'40''				1'10''	
	И т. д.						
III	Перестроение к заключительной части	35'					
	Установка инвентаря к игре	38'30''			1'30''		2'
	Окончание урока	44'30''					
	Выход из зала	44'45''					
	ИТОГО:						

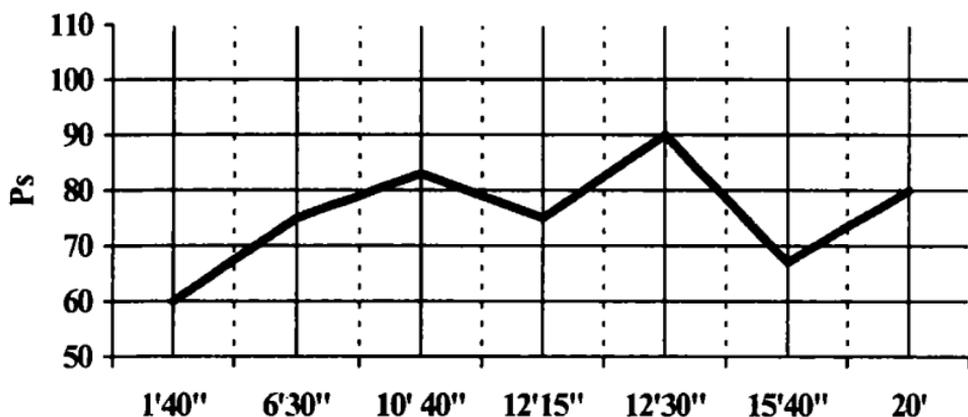
Хронометрировал урок: _____

Замечания методиста: _____

Ведомость

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

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



За пульсом наблюдал _____ время

Замечание методиста _____

СОВЕТЫ МЕТОДИСТА

1. Особенности организации обучения. Прежде всего следует добиваться правильного расписания уроков по физической культуре – с интервалом между ними в два дня.

В начале учебного года надо проверять, как ребята переодеваются, выстраиваются и т.д. Полезно проводить соревнования между отделениями на лучшую организованность при подготовке к уроку, построение после звонка. Отделения, явившиеся в полном составе первыми и вторыми, получают возможность поиграть перед уроком с мячами, остальные лишаются этого права. Могут быть и другие способы поощрения: лучшее отделение (в младших классах) возглавляет колонну класса в течение всего урока и т.д.

2.Элементы нового на уроке всегда оживляют занятия. Поэтому полезно разнообразить и построение класса в начале урока, и сдачу рапорта, и содержание упражнений.

Построение класса вначале урока: в шеренгу (по диагонали зала), в колонну по два вдоль одной стороны зала или по диагонали, в шеренгу с направляющим на левом фланге и т.д.

3.Рапорт. Его могут сдавать : дежурный, физорг класса, любой ученик, назначенный перед началом урока. Рапорт может быть письменным; текст его ученик составляет заранее и отдает учителю после команды: “Класс, равняйся, смирно”. Такую форму рапорта чередуют с рапортом в устной форме.

4. Сознательное отношение к труду активизирует учебный процесс. Ученики обычно задают много вопросов, учителю нельзя отделяться короткими , ничего не значащими фразами: «так надо», “так лучше”,”таков порядок”. Надо дать ученикам обоснованное, убедительное разъяснение. В

процессе обучения нужно использовать знания учеников по другим предметам.

5. Дети склонны к предметному, образному мышлению. Правильное выполнение упражнений достигается такими приемами наглядного обучения, как “регуляторы” и “ограничители” движений. Так, узкий коридор, ограниченный, например, стойками, представляет собой “ограничитель” движений. Он помогает детям метать снаряд в определенном направлении.

6. В начале и в конце урока полезно проверять частоту пульса. Это проводится следующим образом: учитель предлагает ученикам (стоящим в шеренге) найти пульс. По первому сигналу они подсчитывают его в течение 15 сек., а по второму – заканчивают подсчет. Число ударов за 15 сек умножается на 4; полученная цифра – частота пульса за 1 мин. На первых занятиях подсчет пульса займет 45 – 60 сек., в дальнейшем, при хорошей организации, можно уложиться в 30 сек. Полученные данные следует записывать в индивидуальные карточки физического развития учащихся.

7. При подготовке мест занятий и пособий к уроку рисуют на полу стрелки для четкого перестроения из колонны по одному в колонну по четыре с захождением четверками. Стрелки можно заменять воротцами из булав, городков или гранат; чертят условные линии и указатели на площадке для игры; делают легко стирающиеся отметки на снарядах; отмечают места, где постоянно стоят снаряды; раскладывают малые мячи в четыре мешочка (для удобства раздачи по отделениям, колоннам) или кладут их в корзину; раскладывают короткие скакалки, сложенные вчетверо, на гимнастической скамейке или развешивают их на рейках гимнастической стенки; раскладывают на скамейках или на полу в ряд набивные мячи с учетом веса (начиная с более тяжелых; вес обозначен); располагают гимнастические палки в стойках – гнездах или в специаль-

ной корзине. Чтобы не создавался шум при случайном падении палки, к концам ее можно приклеить резиновые полоски (из старых автомобильных камер).

8. В специальном ящике , приделанном к стойке, хранят веревочку для прыжков. К ней прикрепляют два-три передвигающихся косых флажка разного цвета. Флажки помогают лучше видеть веревочку и обозначают место для прыгуна. При лазании по канату из положения стоя ученики разного роста захватывают канат на различной высоте. Обычно отметка, до которой надо влезть (3-5м), делается на самом канате – одна для всех. Для учеников более высокого роста это расстояние практически уменьшается. Чтобы точнее определить расстояние, можно подвесить рядом с канатом веревочку, передвигающуюся на блоках. Это позволит ставить нижний “маяк” на высоте захвата руками индивидуально для каждого ученика.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. "Просвещение", М, 1978.
2. Выдрин В.Н., Гужаловский А.А., Кряж В.Н. Основы теории и методики физической культуры. Учебник для техн.ФК, Изд. ФиС, Москва, 1986.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент, 2001, 286 б.
4. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физической культуры молодежи. Ташкент, 1994, 100 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Уч. для инст. физ.культуры. М, "ФиС", 1991.
6. Матвеев Л.П. Формы построения занятий в физическом воспитании. Метод. разработ. М, 1998, 74 с.
7. Пономарев И.И с соавт. Физическое воспитание. М, Высшая школа, 1983.
8. Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально-производственная направленность физического воспитания школьников. М, изд. "Просвещение", 1988.
9. Усмонов Г., Абдужаббарова Т., Мамажонов Н., ва бошқалар. Болалар боғчаларида ва мактабда болаларни халқ уйинлари воситалари билан жисмоний тайёрлаш. Фарғона, 1995, 38 б.
10. Харабуга Г.Д. Теория и методика физического воспитания. М, "ФиС", 1969.
11. Хан А.Н. Теория урока физической культуры. Изд. Саратовский университет, 1989, 53 с.
12. Черняевский В.Д. Физкультура на отдыхе. Ташкент, "Медицина" УзССР, 1988.

ЮНУСОВА ЮЛИЯ МОИСЕЕВНА

**ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

На русском языке

Ответственный за печать генеральный директор
Литературного фонда Союза писателей Узбекистана

К.Х.Жумаев

Редактор - **В.В.Мусаев**

А.А.Вафина

Технический редактор и
дизайнер - **А.Х.Мамасолиев**

Корректор - **Ш. Ирзоев**

Компьютерная верстка - **М.Аминжанова**

Подписано в печать 15.11.05. Сдано в печать 10.12.05.

Гарнитура «Times Uz». Формат бумага 60x84 1\16.,

Печать офсетная.

Печ.л.13,0. Тираж 1000 экз. Заказ №113

Издательство Литературного фонда Союза писателей

Узбекистана 700000. Ташкент,

ул. Джавахарлал Неру - 1.

Отпечатано в типографии AVTO-NASHR

г. Ташкент, ул. 8-март, дом - 57.