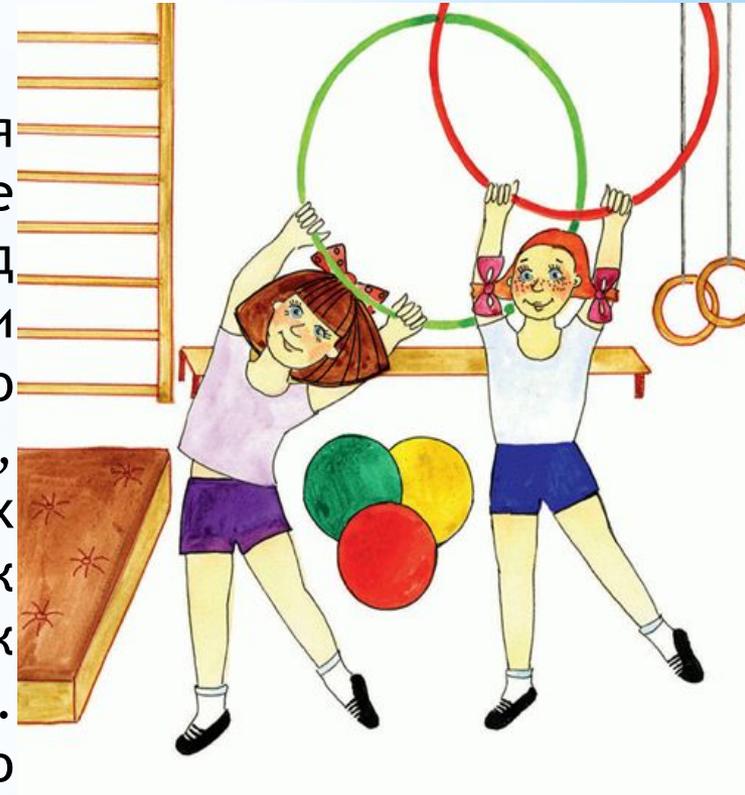


Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста



Общие аспекты физического воспитания школьников

Значение физической культуры для детей школьного возраста. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.



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





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

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

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

Процесс развития ребенка подчинен

следующим общим закономерностям:

- неравномерность темпов роста и развития;
- гетерохронность роста и развития отдельных органов и систем организма;
- обусловленность роста и развития половыми особенностями детей;
- биологическая надежность функциональных систем;
- обусловленность процессов роста и развития генетическими средовыми факторами;
- акселерация физического физиологического развития организма.



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

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



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

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

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

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



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

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

Особое значение имеет возрастное развитие выносливости. Наиболее благоприятным периодом для развития выносливости является возраст с 8 до 10 лет, в это время очень высока чувствительность к воздействию малоинтенсивных физических упражнений. С 12 до 15 лет эффективность этих упражнений снижается. Выносливость продолжает расти до 20-30 лет. При бурном развитии выносливости наблюдается отставание в развитии силы, и наоборот.

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





Таким образом, окончательное формирование различных органов и систем организма происходит не одновременно: развитие двигательного анализатора заканчивается в основном к 13-14 годам, развитие скелетных мышц продолжается значительно дольше, функция доставки кислорода к работающим мышцам достигает зрелости к 16-17 годам. Половые различия в развитии функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, физической работоспособности заключаются в том, что у мальчиков школьного возраста эти показатели выше, чем у их сверстниц. Поэтому уже с 6 лет необходим дифференцированный подход при определении характера и интенсивности нагрузок.

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

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



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



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

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

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

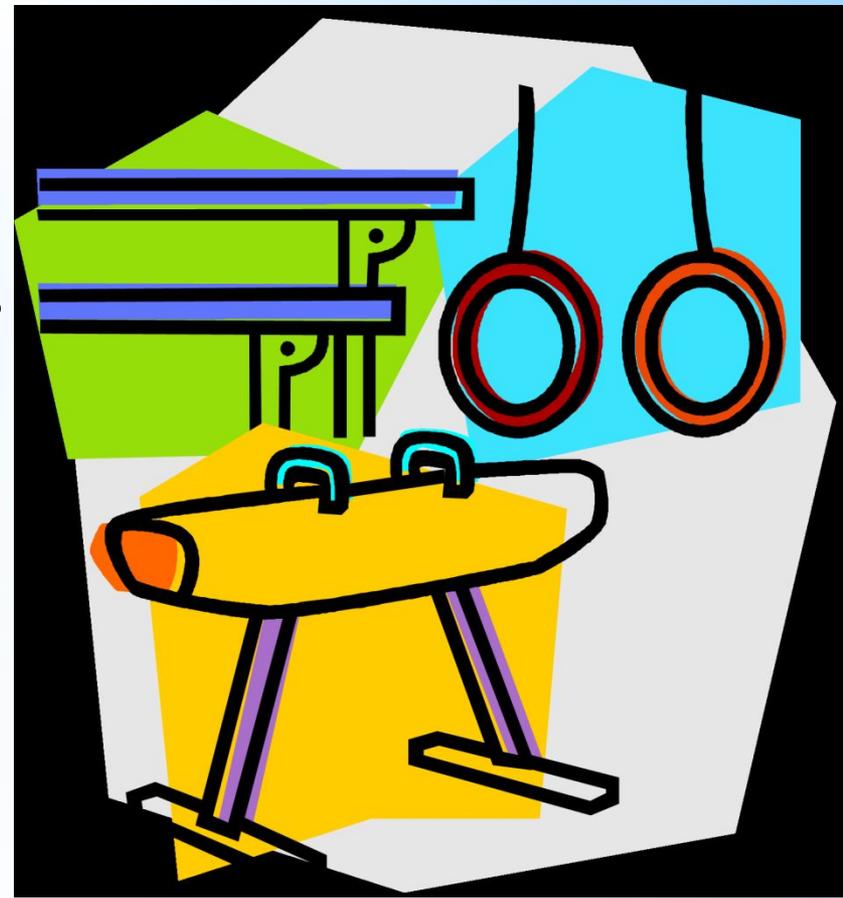


Средства физического воспитания детей школьного возраста

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



1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.



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



©BNP Design Studio * [illustrationsOf.com/101513](https://www.illustrationsOf.com/101513)

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



4. Плавание. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания. Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии. Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.



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

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

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



Формы занятий физическими упражнениями со школьниками

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

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;
- г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

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



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



-Утренняя гимнастика до учебных занятий

-Физкультминутки и физкультпаузы на уроках

-Игры и физические упражнения на удлинённых переменах

-Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня



3. Внеклассные формы организации занятий.

К внеклассным формам физического воспитания школьников относятся:

- 1) спортивные секции по видам спорта;
- 2) секции общей физической подготовки;
- 3) секции ритмической и атлетической гимнастики;
- 4) школьные соревнования;
- 5) туристские походы и слеты;
- 6) праздники физической культуры;
- 7) дни здоровья, плавания и т.д.



**Физическое
воспитание детей
младшего школьного
возраста**

Возрастные особенности физического развития детей

младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст (детский) охватывает детей с 6- 7 до 11 лет

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности. Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 - 9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.



Задачи физического воспитания детей младшего школьного возраста

1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений; 3) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;



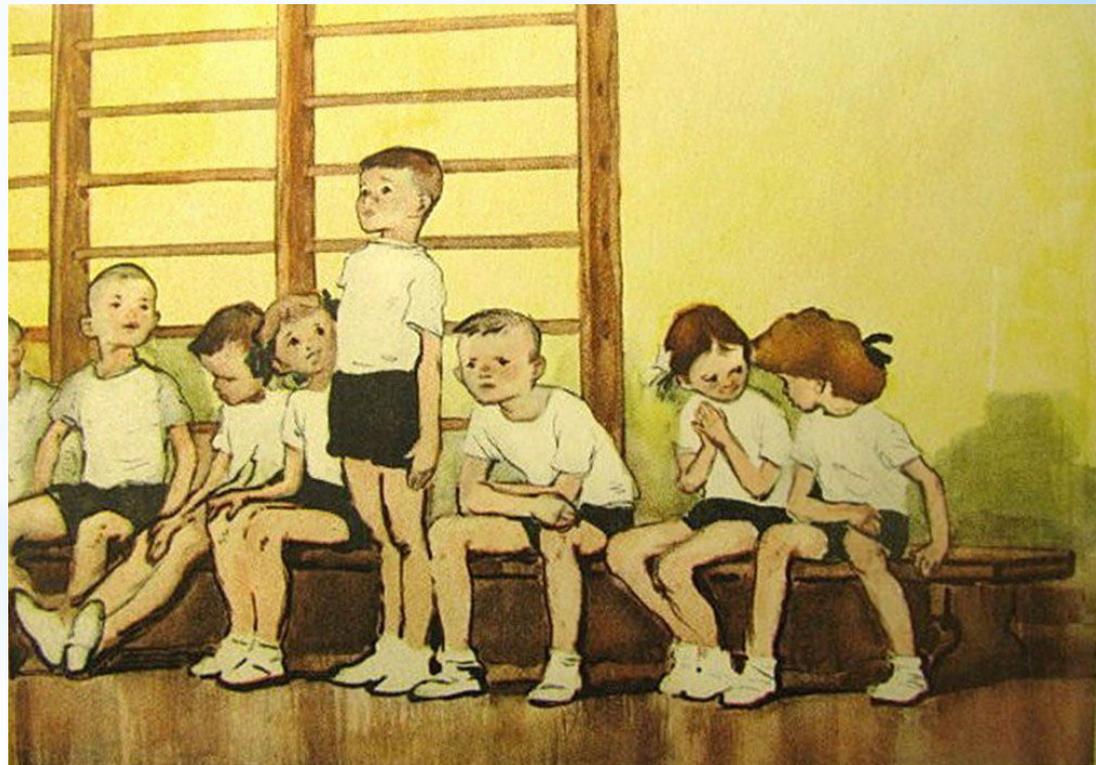
5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.



Особенности методики физического воспитания. Начало школьного периода связано с очень обременительным элементом школьного режима длительное сидение за партой, что способствует хронической перегрузке позвоночника. Это необходимо учитывать при подборе упражнений для физ-культминуток. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения. В возрасте 6-7 лет значительно увеличиваются по сравнению с детьми 4-5 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 6-7-летних детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера. Стимулировать развитие выносливости необходимо, так как она тесно связана с работоспособностью ребенка и определяет его готовность к обучению в школе, в школе, способствует успешному преодолению учебных нагрузок, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам.



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



1. Для младшего школьного возраста ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.). 2. На одном уроке целесообразно решать не более 2 - 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала. 3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. 4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 - 11 лет. 5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.



**Физическое
воспитание детей
среднего школьного
возраста**



Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 12 до 15 лет. Данный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4 - 7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3 - 6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 - 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 - 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 - 12 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвоночника. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

Задачи физического воспитания

1) содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены; 2) осуществлять дальнейшее обучение основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание); 3) продолжать развитие двигательных способностей; 4) формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развивать волевые и нравственные качества; вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля; 5) углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах; 6) воспитывать привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта; 7) вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; 8) формировать умения адекватной оценки собственных физических возможностей; 9) воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности; 10) содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Особенности методики физического воспитания.



Особенностью урочных форм занятий с детьми среднего школьного возраста является углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание). В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы школьников и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты. При выборе средств и методов, используемых на занятиях; необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности учащихся. Соотношение практических методов (игрового, строго регламентированного упражнения) примерно равное. Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, в организованных формах - на уроках физкультуры, физкультпаузах, во время активного отдыха, турпохода и т.п. Значительная часть подростков занимается в спортивных секциях. Для всех остальных обязательны ежедневная утренняя зарядка и еженедельные двух - трехразовые самостоятельные тренировки. Общая продолжительность занятий 70 - 90 мин.

**Физическое
воспитание детей
старшего
школьного возраста**

Старший школьный возраст (юношеский) охватывает детей с 16 до 18 лет. К этому возрасту относятся и учащиеся средних специальных учебных заведений.

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



Задачи физического воспитания

1) содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостоять стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; 2) приобретение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях; 3) дальнейшее развитие двигательных способностей; 4) формирование знаний: о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке; о значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности; о выполнении функций отцовства и материнства, о подготовке к службе в армии; 5) закрепление навыков в систематичных и регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта; 6) формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; 7) дальнейшее содействие в развитии психических свойств и качеств личности и обучение основам психической регуляции.



Особенности методики физического воспитания. В старшем школьном возрасте уроки физической культуры с юношами и девушками проводятся раздельно. Анатомо-физиологические и психические особенности юношей и девушек требуют различного подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и развития двигательных способностей, к дозировке физической нагрузки. Функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.



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

1. Знание теоретических основ физической тренировки и умение применять их в практике самостоятельной и коллективной физической подготовки.
2. Знание медико-биологических основ физической тренировки и умение применять их при реализации физической активности и при диагностике своего состояния.
3. Знание основных положений биомеханики движений человека и умение анализировать технику физических, в том числе и спортивных, упражнений.
4. Убежденность в личной и общесоциальной необходимости систематической физической активности.
5. Владение двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов



6. Достижение уровня физической подготовленности, предусмотренного возрастными нормативами. 7. Знание не менее 300 физических упражнений общеразвивающего характера, не менее 200 упражнений, направленных на развитие силовых способностей, не менее 200 - направленных на развитие гибкости и профилактику нарушений осанки и заболеваний позвоночного столба, не менее 50 средств тренировки выносливости, владение технико-тактическими приемами не менее чем в пяти видах спортивных игр и 10 других видах спорта (включая виды легкой атлетики). 8. Умение пользоваться тренажерами и самостоятельно организовать с их помощью физическую тренировку. 9. Систематическое осуществление физической тренировки (не реже трех раз в неделю) и занятие другими формами оздоровительной и общеукрепляющей физической активности. 10. Установка на отказ от употребления алкоголя и курения.



**Физическое
воспитание детей с
ослабленным
здоровьем**

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



Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность. Основными задачами занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

В специальную группу включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья). Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются: - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; - повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; - повышение физической и умственной работоспособности; - повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции; - формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция; - обучение рациональному дыханию; - освоение основных двигательных умений и навыков; - воспитание морально-волевых качеств; - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся; - создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.



**Организация и
методические основы
проведения
урока физической
культуры**

Главенствующее положение урока физической культуры (как основной формы занятий физическими упражнениями) определяется тем, что в нем заложены возможности для решения всех задач физической культуры всестороннего, гармоничного развития учащихся, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.). Требования к уроку. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ, комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков и в режиме учебного дня. Все это указывает на необходимость соблюдения ряда требований к его организации и проведению. К основным из них относятся следующие.



1. Четкость постановки целей и задач
2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач
3. Целесообразный отбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задачи урока
4. Тесная связь уроков с предыдущими и последующими
5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы
6. Постоянное видоизменение содержания урока, методики его организации и проведения
7. Обеспечение травмобезопасности урока
8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности учащихся



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



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



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

Организационное обеспечение урока предусматривает:

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



**Спасибо за
внимание**