

СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЛЕКЦИЯ 2



План лекции:

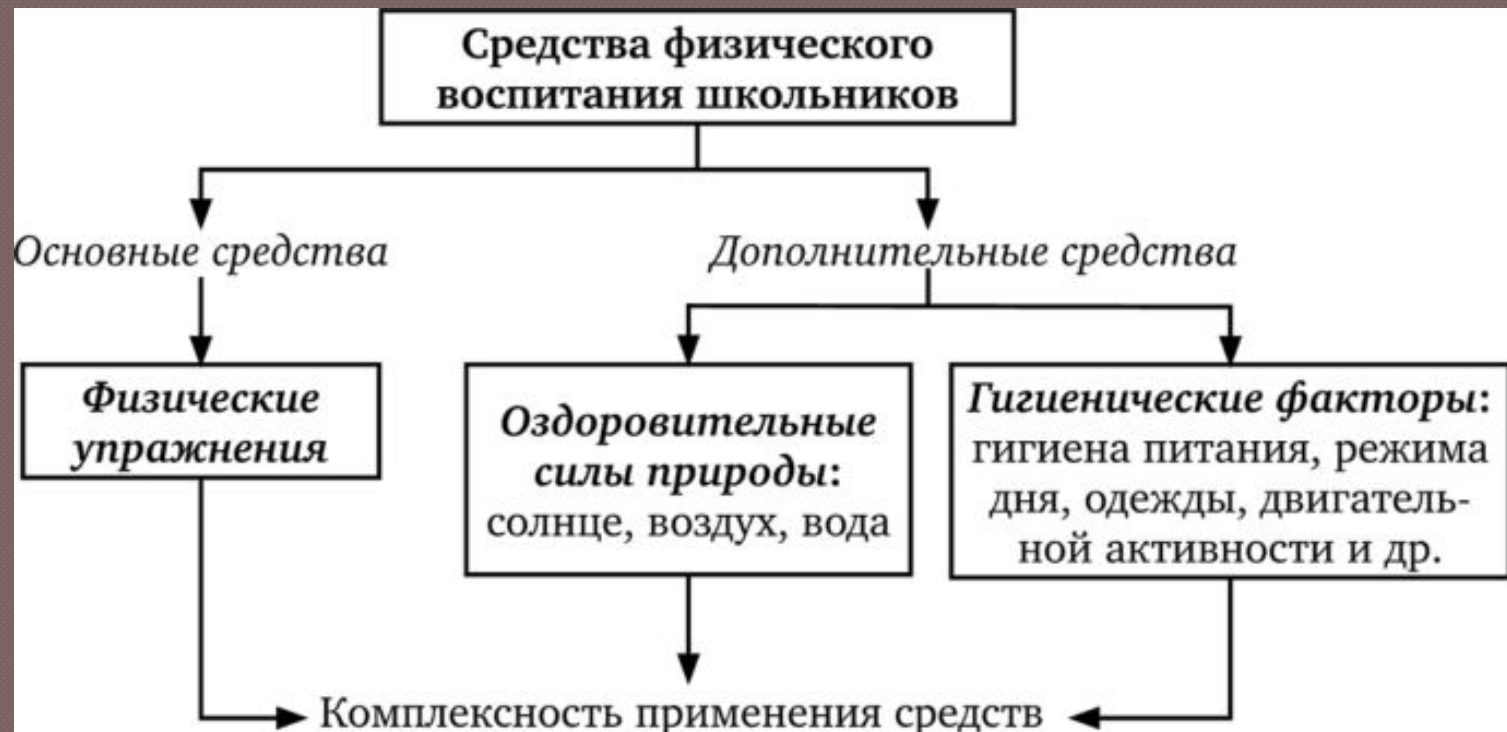
1. Средства физического воспитания младших школьников.
2. Формы и методы физического воспитания.
3. Использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.
4. Режим дня ученика.

Принципы физического воспитания

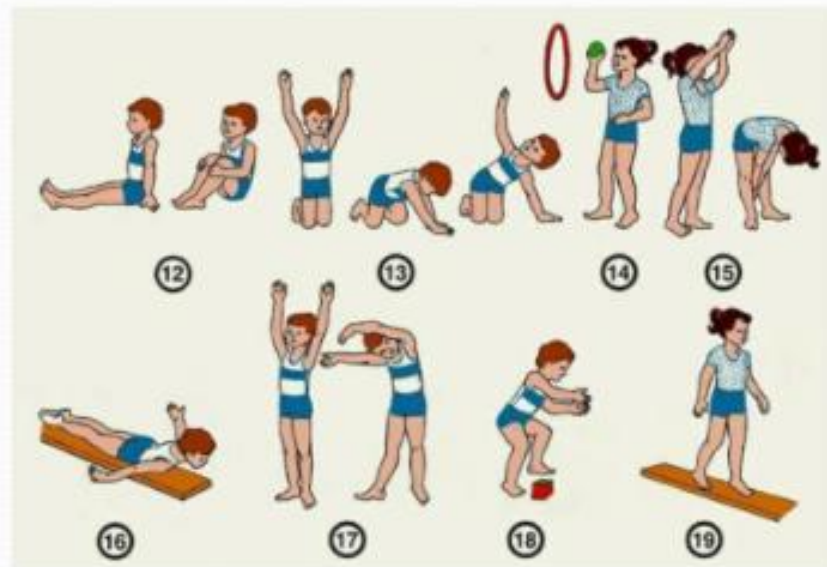
- Принцип всестороннего развития личности
(пропорциональное развитие всех частей тела, основных мышечных групп и физических качеств).
- Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой
(использование в физическом воспитании детей прикладных упражнений).
- Принцип оздоровительной направленности
(применение оздоровительных, гигиенических и профилактических средств).

Средства физического воспитания детей младшего школьного возраста

- Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения



Физические упражнения



Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

В физическом воспитании детей используют упражнения из следующих разделов программы

- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Плавание
- Ходьба на лыжах
- Игры



Гимнастические и акробатические упражнения

- 1) простейшие виды построений и перестроений
- 2) общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами (с мячами, гимнастической палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг);
- 3) упражнения в лазании (по гимнастической стенке и канату, по наклонной скамейке) и перелазании (через горку матов, гимнастическую скамейку, гимнастическое бревно, коня);
- 4) в равновесии (стойка на одной, ходьба по гимнастической скамейке и бревну высотой 50–100 см с выполнением различных заданий);
- 5) несложные акробатические упражнения (группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, кувырок в сторону, кувырок назад, стойка на лопатках и др.);
- 6) танцевальные упражнения;
- 7) упражнения на гимнастических снарядах (прыжки с мостика на козла или коня высотой 100 см, ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, висы на гимнастической стенке и др.);
- 8) упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения:

- 1) ходьба (обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук и др.);
- 2) бег с максимальной скоростью до 60 м;
- 3) бег в равномерном темпе до 10 мин;
- 4) челночный бег 3×5, 3×10 м;
- 5) прыжки в длину с разбега с 7–9 шагов;
- 6) прыжки в высоту с прямого и бокового разбега;
- 7) прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90–360°, с продвижением вперед на одной и двух ногах;
- 8) эстафеты с бегом на скорость и прыжками;
- 9) преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3–5 препятствий;
- 10) метание малого мяча на дальность и в цель из разных исходных положений правой и левой руками.

Лыжная подготовка:

- 1) скользящий и ступающий шаг;
- 2) передвижение попеременным двухшажным ходом;
- 3) подъемы и спуски с небольших склонов;
- 4) повороты на лыжах на месте и в движении;
- 5) прохождение учебных дистанции (1-2 км)



Плавание в начальной школе



- 1) специальные плавательные упражнения для освоения водной среды (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой и выдох в воду, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.);
- 2) движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс;
- 3) проплывание одним из способов 25–50 м.



Подвижные игры

- Двигательные действия, которые хорошо освоены школьниками
- Подвижные игры направлены на развитие воображения, внимания, самостоятельности
- Простейшие единоборства: «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга» и др.



Формы физического воспитания ШКОЛЬНИКОВ

Физическое
воспитание в
школе

Урок
физкультуры;
гимнастика
перед уроками;
физкультурные
паузы на уроке;
организованная
подвижные
игры на
перемене.

Внешкольные
формы физического
воспитания

Занятия в
спортивных
секциях;
участие в
соревнованиях;
участие в
спортивных
праздниках.

Физическое
воспитание в
семье

Утренняя
гимнастика;
физкультминутки
между
приготовлением
уроков; прогулки
и игры на воздухе;
спортивные
развлечения;
экскурсии и
походы в
выходные дни.

Особенности урока по физическому воспитанию в младшей школе

1. Главная задача – совершенствование 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 (1/2 времени всего занятия).
5. Внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений)
6. Сочетать процесс обучения движениям с воспитанием двигательных качеств.

Формы организации работы по физическому воспитанию



Методы физического воспитания

Специфические методы физического воспитания:

методы строго регламентированного упражнения

игровой метод (использование упражнений в игровой форме)

соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы физического воспитания:

словесные методы

практические

методы наглядного воздействия

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.



Урочная форма организации

- Деятельностью занимающихся управляет педагог
- Время занятия ограничено
- Организовано место занятий
- Относительно постоянная по составу учебная группа (класс, секция, команда)
- Строго соблюдаются частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь
- Урок делится на три составные части: подготовительную, основную и заключительную.

Типичная структура урока физического воспитания



По признаку основной направленности различают:

- 1) уроки общей физической подготовки (ОФП),
- 2) уроки прикладной физической подготовки (ПФП),
- 3) спортивно-тренировочные уроки,
- 4) методико-практические занятия.



По признаку решаемых задач различают следующие типы уроков:

- 1) уроки освоения нового материала (для них характерны широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность);
- 2) уроки закрепления и совершенствования учебного материала;
- 3) контрольные уроки (для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков и т.п.);
- 4) смешанные (комплексные) уроки направлены на совместное решение задач обучения технике движений, воспитания физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др.

Для малых форм занятий неурочного типа характерны:

- узкая направленность и решение отдельных частных задач;
- незначительная продолжительность занятий (от 2–3 до 15–20 мин);
- отсутствие структуры занятий (подготовительной, основной и заключительной части);
- невысокий уровень нагрузок.



К крупным формам занятий неурочного типа относятся:

- 1) самостоятельные (самодеятельные) тренировочные занятия (например по ОФП, атлетической гимнастике и др.).
- 2) занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера.

Основные характерные черты этих занятий: умеренность нагрузки без утомления; отсутствие жесткой регламентации; свободное варьирование поведения.

К соревновательным формам организации занятий относятся:

- 1) собственно спортивные соревнования (с официальными правилами, регулирования порядка состязаний, наличие судейства и др.);
- 2) соревновательные формы занятий (контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов и др.).



Гигиенические факторы, естественные силы природы

Неспецифические средства ФВ

Гигиена труда, отдыха, учебы, питания, условий для эффективных занятий физическими упражнениями

Естественные силы природы: солнечное излучение, температура воздуха и воды, движение воздуха, атмосферное давление

Задания для самоподготовки и конспектирования:

- Средства физического воспитания в начальной школе
- Формы организации занятий по физическому воспитанию
- Методы физического воспитания
- Гигиенические факторы
- Оздоровительные силы природы
- Режим дня ученика младших классов

Читать: Архипова Л. А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие (стр. 28-58)