

Н.В. СЕДЫХ, Е.Г. СААКЯН

ОБЩИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП
НАСЕЛЕНИЯ

ВОЛГОГРАД, 2011

Елена Саакян

**Общие основы физического
воспитания различных
возрастных групп населения**

«БИБКОМ»

2011

УДК 37.031.1
ББК 75.10

Саакян Е. Г.

Общие основы физического воспитания различных
возрастных групп населения / Е. Г. Саакян — «БИБКОМ»,
2011

В учебном пособии обобщен материал многолетних исследований по проблеме физического воспитания различных групп населения. Представлен лекционный материал и практикум для проведения занятий, основанные на результатах долголетних научных исследований учебно-педагогического процесса физического воспитания различных групп населения с позиций физиолого-педагогических аспектов проблемы. Предложенные материалы рекомендуются к использованию в практике работы образовательных учреждений в отрасли физической культуры и спорта.

УДК 37.031.1

ББК 75.10

© Саакян Е. Г., 2011
© БИБКОМ, 2011

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	6
1.1. Формы построения занятий физическими упражнениями	6
1.2. Планирование и контроль в физическом воспитании	13
1.3. Практикум	26
ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	28
2.1. Особенности развития морфофункциональных систем организма дошкольников	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Саакян Е. Г., Седых Н. В.

Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения

ВВЕДЕНИЕ

О том, что движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции известно давно. В исследованиях видных отечественных и зарубежных психологов Л.С. Выготского (1956), А.В. Запорожца (1967), Ж. Пиаже (1956), Дж. Брунера (1981) показано наличие прямой корреляционной связи между характером двигательной активности и проявлениями восприятия, памяти, мышления и эмоции у детей разного возраста. Общий механизм этих взаимоотношений можно представить следующим образом. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому, активно передвигающийся ребенок- дошкольник получает возможность приобрести в единицу времени больший объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики. Например, установлена взаимозависимость двигательной активности и развития речи. Движения детей, в частности упражнения для пальцев рук, являются мощным стимулирующим фактором не только для своевременного (на 2-м году жизни) возникновения речи, но и дальнейшего ее совершенствования в дошкольном возрасте. Двигательная активность увеличивает словарное разнообразие детской речи, способствует более осмысленному пониманию слов, формированию понятий, что улучшает психическое развитие ребенка.

Таким образом, в здоровом образе жизни объясняется все, что способствует выполнению индивидом тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оптимальных для систем развивающегося организма условиях. В настоящее время установлено, что соблюдение принципов здорового образа жизни и двигательной активности позволяет увеличить ее продолжительность на 10 лет и более.

Проблеме организации и методике занятий физическими упражнениями с людьми различного возраста и посвящена наша работа.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1.1. Формы построения занятий физическими упражнениями

Общая характеристика форм построения занятий

Под формой занятий физическими упражнениями понимают способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия преподавателя и ученика, а также соответствующими условиями занятий [Ж.К. Холодов, 2000].

При построении занятий следует учитывать возраст, пол, физическое состояние, личные интересы, внешние условия, в зависимости от чего изменяются частные задачи и содержание педагогического процесса. К настоящему времени сложилось несколько характерных форм построения занятий, которые принято подразделять на две группы:

1. Урочные.
2. Неурочные.

Урочная форма – это занятия, проводимые преподавателем с постоянным составом занимающихся по стандартным государственным программам в общеобразовательных учреждениях, и спортивно-тренировочные занятия, направленные на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта.

Неурочная форма – это занятия, проводимые как организованно, под руководством специалиста, так и самостоятельно самими занимающимися с целью активного отдыха, укрепления или восстановления здоровья, сохранения работоспособности, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков и т.д. К ней относятся:

- малые формы занятий (кратковременные и, как правило, не оказывающие тренирующего эффекта);
- крупные, относительно продолжительные формы занятий, направленные на решение задач тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;
- соревновательные формы занятий, то есть, форма физкультурной деятельности, в которой определяется победитель.

Как урочная, так и неурочная формы имеют по несколько вариантов организации и проведения (рис. 1).

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой построения занятий в физическом воспитании считается урочная, оправдавшая себя в длительной практике. Урок является наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий, как в общем физическом воспитании, так и в спортивной тренировке.



Рис. 1. Схема урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями

Главной особенностью уроков является: руководство педагогом коллективной двигательной деятельностью относительно однородной по составу группы занимающихся в течение точно установленного времени, в специально отведенном месте, с учетом особенностей и индивидуальных возможностей занимающихся.

Достоинствами уроков физического воспитания являются:

- непрерывность и четкость организации и руководства учебно- воспитательным процессом;
- близкие контакты и возможность лучшего изучения педагогом занимающихся, а ими – друг друга;
- стимулирующее влияние организованного коллектива на каждого. Урок физической культуры обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся, содержанием учебных задач, материально-технической базой, что указывает на соблюдение ряда требований к его организации и проведению:

1. Четкость постановки целей и задач. Урок решает оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Формулировка задач должна быть конкретной, учитывать особенности контингента занимающихся (возраст, пол, уровень подготовленности), обеспечивать преемственность предыдущих занятий с последующими и отражать планируемые конечные результаты. Урок может решать не более двух-трех задач.

2. Соответствие состава учебного материала учебной программе и характеру поставленных задач. Материал вне программы может использоваться лишь для индивидуальных занятий.

3. Выбор средств и методов обучения с учетом дидактической цели и задач урока.
4. Соблюдение преемственности по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с последующими и предыдущими уроками.
5. Сочетание фронтальной, групповой и индивидуальной работы.
6. Разнообразие содержания урока, методики его проведения и форм организации.
7. Обеспечение травмобезопасности урока, что требует хорошо продуманной организации и знания правил страховки.
8. Постоянный контроль за ходом и результатами учебной деятельности (оценка выполнения учебных заданий и контроль за реакцией организма на предлагаемые нагрузки).

Классификация уроков физического воспитания

Выбору и планированию наиболее целесообразных занятий поможет знание общей классификации уроков физического воспитания [Ж.К. Холодов, 2000].

1. По целевой направленности физического воспитания:

1. *Уроки общего физического воспитания (общей физической подготовки – ОФП)* служат целям физического развития, образования и воспитания занимающихся. Задача – обеспечить овладение двигательными навыками, необходимыми в реальной жизненной практике. Они подразделяются на два вида:

– *уроки широкого общего физического воспитания* (характерны для физического воспитания детей);

– *уроки относительно ограниченной общей физической подготовки* (применяются в целях спортивной, профессиональной и др. и их содержание тесно связывается со специфическим содержанием отдельного вида специализации).

2. *Уроки специализированного физического воспитания (СФП)* служат целям подготовки к конкретной двигательной деятельности. Они включают три вида:

– *уроки спортивной тренировки;*

– *уроки прикладной физической подготовки;*

– *занятия урочного типа с лечебной направленностью.*

2. По основному предмету и программному содержанию занятий:

1. *Видовые* характеризуются однородностью учебного материала (уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, игр и т.п. виды).

2. *Комплексные уроки* отличаются разнообразием содержания учебного материала, например, гимнастического, легкоатлетического и игрового.

В зависимости от того, какая из основных сторон процесса физического воспитания акцентируется или полностью составляет содержание занятия:

1. *Уроки образовательной направленности*, основным содержанием которых является передача специфических знаний, двигательных умений и навыков и применение их в изменяющихся условиях реальной жизни. Они делятся на:

– *вводные* (проводятся в начале учебного года, четверти, при изучении нового материала; задача – ознакомление с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и нормативами);

– *уроки изучения нового материала* (задача – ознакомление с новыми двигательными действиями и их освоение);

– *уроки совершенствования* (применяются для углубленного разучивания и закрепления изученного материала);

– *уроки контрольные* (учетные, зачетные);

– смешанные, в которых характерные для перечисленных разновидностей (типов) уроков учебные задачи сочетаются в различных пропорциях.

2. *Уроки со специальной воспитательной направленностью* служат совершенствованию интеллектуальных, волевых и эмоциональных качеств, интересов и потребностей. Они подразделяются на три основных вида:

- с избирательными воспитательными воздействиями;
- с многосторонними воздействиями;
- контрольные.

3. *Уроки с гигиенической по преимуществу направленностью* способствуют решению задач физического развития и укрепления здоровья. Они подразделяются на:

- *общеразвивающие* уроки, направленные на общее морфофункциональное развитие организма, улучшение телосложения, формирование и поддержание хорошей осанки;
- *уроки компенсаторные и восстановительные*, которые носят рекреационный характер и служат восполнению недостатка двигательной активности в повседневной деятельности или же целям активного отдыха и восстановления работоспособности.

4. *Комбинированные уроки* позволяют решить задачи двух и более перечисленных сторон физического воспитания.

Содержание занятий урочного типа

Содержание урока физического воспитания представлено следующими характерными сторонами.

В первую очередь, содержание определяется задачами, отражающими предмет и направленность занятий, характер деятельности преподавателя и занимающихся, а также проектируемые (ожидаемые) сдвиги в состоянии организма, в знаниях, умениях и навыках, качествах и поведении занимающихся.

Второй стороной содержания деятельности педагога является взаимодействие учителя и ученика в ходе урока. Действия занимающихся всегда обусловлены деятельностью преподавателя, требующей определенного мастерства и усилий.

Третья сторона содержания урока – деятельность занимающихся при выполнении физических упражнений, в которую входят: умение слушать педагога, способность воспринимать наглядный материал, осмысливание воспринятого, проектирование и выполнение заданных двигательных действий, самоконтроль и самооценка, взаимоконтроль и взаимопомощь и т.д.

Четвертую сторону урока составляет внутренняя сторона деятельности занимающихся, то есть, физиологические и психические процессы, протекающие в процессе занятий физическими упражнениями. Результативность совместных действий педагога и занимающихся отражают показатели *текущих* (в результате каждого урока) и *оперативных* состояний (в результате выполнения каждого упражнения).

Построение (структура) занятий урочного типа

Структура урока – это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Классическим вариантом построения урока является деление его на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную.

Вводная (подготовительная) часть урока обеспечивает создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Ее продолжительность составляет до 10-15 % отводимого на урок времени.

Задачами вводной части являются:

- организовать занимающихся и активизировать их внимание;
- познакомить занимающихся с целью, задачами и содержанием урока;
- создать соответствующую психологическую установку и положительный эмоциональный настрой на занятие;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач вводной части урока, как правило, используют: построения и перестроения, различные способы ходьбы, бега, ритмичные прыжки, общеподготовительные и специальные упражнения без предметов и с предметами (обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.), танцевальные упражнения.

Основная часть урока позволяет решить как учебно-воспитательные задачи физического воспитания, так и проблему физического развития занимающихся:

- формировать знания в области двигательной деятельности;
- обучать двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- развивать общие и специальные функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формировать и поддерживать хорошую осанку; закалять организм;
- воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые и эстетические качества.

Продолжительность основной части составляет 80-85 % времени, отводимого на урок.

Для решения поставленных задач могут применяться любые физические упражнения, предусмотренные соответствующими программами.

Заключительная часть урока имеет следующие функции:

- приведение организма в оптимальное для предстоящих занятий состояние и сохранения общей рабочей установки;
- концентрация внимания занимающихся на достигнутом уровне и ориентация их в дальнейшей работе.

В заключительной части целесообразно применять различные варианты «успокаивающей» ходьбы, упражнения и игры на внимание, дыхательные упражнения, элементы йоги, упражнения на расслабление и т.п.

Ее продолжительность – 3-5 % времени, отведенного на урок.

Содержание и продолжительность каждой части урока вариативны и зависят от цели, задач урока, контингента занимающихся и уровня их физической подготовленности.

Элементарной структурной единицей урока считается физическое упражнение. При выполнении каждого физического упражнения возникает определенная учебно-воспитательная *ситуация*, необходимыми элементами которой являются:

- частная задача, определяющая, что должно быть получено в процессе работы в данной ситуации;
- совокупность последовательных действий педагога и занимающихся, обеспечивающих достижение предусмотренного результата.

По своим функциям учебно-воспитательные ситуации могут быть:

- относительно простыми (при которых действия направлены на решение одной частной задачи);
- относительно сложными (в них выполнение одного физического упражнения обеспечивается сопряженным решением нескольких частных задач).

В зависимости от условий, в уроках физического воспитания представлены различные сочетания простых и сложных учебно-воспитательных ситуаций. Правильно построенный урок характеризуется тем, что эти сочетания представлены в стройной системе, обеспечивающей целостность занятия.

Методы организации деятельности на уроке физической культуры

В практике физического воспитания применяются следующие методы организации занимающихся на уроке физической культуры:

1. *Фронтальный метод* характеризуется выполнением всем составом класса одного и того же задания независимо от форм построения учащихся (в колоннах, в круг и т.д.). Используется преимущественно в подготовительной и заключительной частях урока.

2. *Групповой метод* предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах разных заданий преподавателя. Учащиеся делятся на группы и выполняют задание с учетом пола, уровня подготовленности и т.д. Этот метод используется преимущественно в средних и старших классах.

3. *Индивидуальный метод* заключается в том, что учащимся предлагают индивидуальные задания, выполняемые самостоятельно. Метод применяется преимущественно в старших классах и, чаще всего, при занятиях спортивными играми или в специальных медицинских группах.

4. *Круговой метод* предусматривает последовательное выполнение занимающимися серий упражнений на специально подготовленных местах – «станциях», расположенных по кругу спортивной площадки (зала). Как правило, в «круг» включается от 4 до 12 упражнений. На каждой станции выполняется одно упражнение, после чего по команде учителя следует переход на другую станцию. «Круг» рекомендуется проходить 1-3 раза.

Общая характеристика занятий неурочного типа

В физическом воспитании широкое распространение получили неурочные формы организации занятий:

- утренняя гимнастика;
- вводная гимнастика (перед уроками в школе, перед работой);
- физкультурные паузы и «минутки»;
- спортивные развлечения (игры, катания на коньках и т.п.);
- прогулки, туристские походы, соревнования и др. Эти занятия могут быть:
- *эпизодическими*, даже однократными (например, походы, спортивные развлечения, соревнования);
- *систематическими* (утренняя, вводная гимнастика, физкультурные минутки, паузы, гигиенические прогулки и др.).

Неурочные занятия характеризуются относительно ограниченным содержанием и упрощенной структурой (например, оздоровительный бег, гигиеническая гимнастика, «физкультурные минутки» и паузы), но требуют проявления личной инициативы, самостоятельности. Задачи, содержание, а также выбор конкретной формы занятия, в значительной степени определяются интересами и склонностями занимающихся.

Неурочные формы занятий различаются по целевой направленности.

Занятия с общеподготовительной направленностью служат решению различных задач и подразделяются на три характерных вида (каждый со своими разновидностями).

1. *Занятия общегигиенического характера.* К ним относятся:

- гигиеническая гимнастика;
- прогулки;
- бег «трусцой»;
- занятия на «дорожках здоровья»;
- купание, плавание.

Все эти разновидности служат целям активизации, улучшения и поддержания на оптимальном уровне физического состояния.

2. *Занятия учебно-вспомогательного характера имеют* разновидности:

– самостоятельные занятия, связанные с выполнением заданий педагога по общей физической подготовке и т.п.;

– репетиции к выступлениям, физкультурным праздникам, парадом.

3. *Занятия смешанного характера, в которых* представлены элементы и общегигиенических и учебно-вспомогательных. К ним относятся:

- туристские прогулки выходного дня;
- туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа;
- спортивные развлечения рекреационного типа.

По форме руководства различаются *организованные и самостоятельные* занятия. Причем одни и те же формы могут носить как организованный, та и самостоятельный характер (например, утренняя гигиеническая гимнастика, проводимая в домашних условиях, в условиях оздоровительного лагеря или дома отдыха).

В зависимости отчисленного состава занимающихся, вовлеченных в занятия, выделяют индивидуальные, групповые и массовые формы. Например, индивидуальные занятия бегом «трусцой», групповые – в «Клубе любителей бега», массовые пробеги в «День бегуна».

По периодичности проведения различают *регулярные* формы занятий, которые проводятся ежедневно, например, зарядка или еженедельные купания и т.п. и эпизодические (туристические походы, соревнования и т.п.).

В специализированном физическом воспитании получили распространение индивидуальные занятия спортсмена высокой квалификации физическими упражнениями, лечебной гимнастикой и др. Время и содержание таких занятий изменяются в зависимости от потребности и возможностей индивидуума и по другим причинам.

Однако, наряду с достоинствами, индивидуальные занятия имеют и существенные недостатки:

- неэкономичность (время и силы педагога расходуются на работу лишь с одним учеником);
- отсутствие коллектива занимающихся, поддерживающего, поощряющего, дающего каждому ощущение принадлежности к группе, предоставляющего возможность учиться у других.

1.2. Планирование и контроль в физическом воспитании

В любой целесообразной и рационально организованной деятельности можно выделить следующие взаимосвязанные между собой компоненты: планирование, реализация запланированного, контроль и учет результатов. Наличие, единство и качество функционирования этих компонентов позволяет наиболее целесообразно построить занятия физическими упражнениями, эффективно управлять педагогическим процессом и его результатами.

Понятие о планировании, его виды и содержание

Планирование – это процесс определения будущего состояния объекта и выбора соответствующих средств и методов. *Предметом* планирования в физическом воспитании считаются действия преподавателя и занимающихся. Специфическими объектами являются:

- цель и задачи процесса школьного физического воспитания;
- состав, порядок и способы использования средств;
- величина и направленность нагрузок;
- формы занятий и способы организации и проведения занятий по физической культуре.

План включает в себя следующие разделы:

- 1) организационная работа;
- 2) учебная работа;
- 3) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- 4) физкультурно-массовая и спортивная работа во внеурочное время;
- 5) агитационно-пропагандистская работа;
- 6) врачебный контроль;
- 7) хозяйственная работа.

В процессе составления *плана необходимо соблюдать* определенные требования. К ним относятся:

- соответствие плана нормативным документам руководящих органов;
- учет общих принципов формирования физической культуры человека;
- реальность, конкретность и гибкость.

При планировании должны отражаться следующие моменты:

- научно-обоснованные подходы к укреплению здоровья;
- комплексное развитие физических, нравственных и эстетических основ личности;
- целенаправленное развитие всех физических способностей и формирование важнейших двигательных умений и навыков;
- объективные закономерности индивидуального развития человека;
- данные о календарных физкультурно-спортивных мероприятиях.

В ходе планирования необходимо соблюдать требования реальности, конкретности, целенаправленности, вариативности и наглядности. Специфика процесса физического воспитания обуславливается особенностями процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и закономерностями развития физических качеств.

В общем плане предусматривается основное содержание физкультурно-спортивной работы. Он оформляется на календарный или учебный год. В школе общий план разрабатывает учитель физической культуры и в спортивной школе соответственно старший тренер

или заместитель директора по учебно-спортивной работе. Общий план обсуждается перед началом учебного (календарного года) и утверждается руководителем учреждения. Общевойсковой план по физической культуре является своеобразной программой действий для всех подразделений учебного заведения.

В общем плане обычно указываются следующие *виды работы*:

- *организационная работа* – комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними, подготовка актива (инструкторов-общественников, судей), проведение собраний по организационным вопросам, отчеты;

- *учебно-методическая работа* – составление учебно-методической документации и расписания, проведение мероприятий по повышению квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения) и др.;

- *учебно-тренировочная работа* – сроки занятий по тренировочным периодам, расписание по группам, календарь и положение о спортивных соревнованиях, сроки подготовки и выполнения нормативных требований;

- *физкультурно-оздоровительная работа* – занятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, игры, спортивные развлечения, прогулки), соревнования;

- *спортивно-массовые мероприятия*: вечера и праздники, туристские походы и др.;

- *воспитательная работа* – доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами, заслуженными педагогами и др.;

- *врачебный контроль* – сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований, специальные врачебные наблюдения и исследования, контроль за санитарным состоянием мест занятий, консультации врача;

- *агитационно-массовая работа* – лекции и беседы, показательные выступления, оформление специальных стендов и газет, массовые соревнования, выступления и др.;

- *хозяйственная работа* – обеспечение занятий необходимым оборудованием, инвентарем, наглядными пособиями и др.

При оформлении общего плана выделяют следующие разделы:

- содержание работы;
- сроки выполнения;
- ответственные за выполнение;
- отметка о выполнении.

На основе видов работы, изложенных в общем плане, разрабатываются частные планы: четвертной план учебно-воспитательной работы в школе, календарный план спортивно-массовых мероприятий коллектива физической культуры и др. В них предстоящая работа определяется более детально. Если содержание работы в них распределяется точно по календарным датам, то они называются *календарными*, если такого распределения нет – *объемными*.

В зависимости от сроков действия различают следующие виды планирования:

1. *Перспективное* (относительно долгосрочное) в учебных заведениях приравнивается к одному учебному году и сводится к распределению программного материала по учебным периодам, четвертям, семестрам и др. В процессе перспективного планирования определяется направленность, цель, обобщенное содержание и контрольные нормативы. Планирование учебно-воспитательной работы на один год имеет существенное значение, так как является базой всех ступеней текущего планирования. В практике получили распространение различные формы годового планирования. Однако предпочтение отдается плану-графику, удовлетворяющему требованиям простоты и наглядности. Перспективное планирование рассчитано в пределах от одного года до нескольких лет. В этих случаях планирование определяет концептуальный подход построения физического воспитания в школе. Действующие программы физического воспитания выявляют некоторые из таких концептуальных подходов:

– *комплексный* (традиционный подход к физкультурному образованию учащихся, куда входят следующие разделы: физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, уроки физической культуры, внеклассные формы занятий физической культурой и спортом, а также общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия);

– *базово-вариативный* (раскрывает содержание урочных форм занятий через базовые виды двигательной деятельности и возможность свободного выбора направленности занятий с учетом национальных и региональных особенностей местности);

– *образовательный* (имеет выраженную направленность на решение образовательных задач физического воспитания); тренировочный и спортивно-видовой (в данном случае учебный процесс по физической культуре носит тренировочный характер, что позволяет достаточно эффективно решать задачи по улучшению физической подготовленности и функционального состояния учащихся).

2. *Текущее* (среднесрочное) планирование отличается большей конкретностью работы педагога по реализации задач и последовательностью использования средств их решения. Сроки текущего планирования различны. Например, в школе оно предусматривает подробное изложение программного материала для учащихся разных классов на каждую учебную четверть.

3. *Оперативное* (относительно краткосрочное) планирование охватывает временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия.

Каждый документ планирования имеет свою технологию разработки. Рассмотрим его на примере планирования учебного материала по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

План-график прохождения учебного материала по физической культуре на год составляется для каждой параллели классов. При разработке этого документа необходимо соблюдать следующую последовательность действий:

– изучить возможности учащихся, материально-техническую базу, региональные и национальные особенности;

– учесть подготовленность учителя;

– сопоставить планируемое содержание с программными требованиями;

– наметить количество часов на каждый раздел программы.

В первую очередь формулируются задачи физического воспитания на год (образовательные, оздоровительные, воспитательные). Далее разрабатывается раздел «Содержание», который включает две части: базовую и вариативную. В дальнейшем особое внимание следует обратить на количество часов, отведенное в программе на базовую и вариативную части и, в соответствии с предлагаемой сеткой часов, рассчитать время, отводимое на освоение видов двигательной деятельности, указанные в разделе «Содержание» (табл. 1).

Таблица 1. *Годовой план-график по физической культуре*

Содержание	Часы	№№ четвертей и уроков			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Уроки 1-18	Уроки 19-32	Уроки 33-52	Уроки 53-68

Примечание. Более подробная информация об этом и последующих документах планирования будет представлена в учебно-методическом пособии по подготовке к педагогической практике.

Рабочий план-график по физической культуре на четверть представляет собой последовательную постановку задач и изложение содержания каждого урока учебной четверти для их решения (табл. 2). Он включает элементы:

- общие учебно-воспитательные задачи уроков;
- частные задачи и учебное содержание для решения поставленных задач;
- распределение задач и содержания по урокам.

Таблица 2. *Рабочий план-график по физической культуре на четверть*

Общие задачи	Частные задачи и содержание	№№ уроков четверти													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	.	.	.	.	.

Примечание. Содержание конспекта урока подбирается на основе разработанного плана на четверть с учетом качества решаемых задач в системе уроков.

Для того чтобы подойти к планированию прохождения учебного материала в течение четверти, необходимо:

- установить какие двигательные действия, имеющие общее с изучаемым, были пройдены в предыдущие годы и какие будут изучаться в последующие (формулировка задач начинается со слов «обучать» или «совершенствовать»);
- определить уровень технической и функциональной подготовленности занимающихся по данному разделу (формулировка оздоровительных задач начинается со слова «развивать»);
- необходимо также подобрать содержание физических упражнений в соответствии с поставленными задачами;
- параллельно с планированием образовательных и оздоровительных задач ставить и воспитательные задачи с учетом направленности плана-графика на год;
- необходимой составной частью процесса планирования являются сроки контроля за качеством выполнения запланированного материала;
- самостоятельная работа учащихся должна планироваться с учетом содержания материала четверти и нормативных показателей.

Рабочий план-график по физической культуре на четверть должен содержать следующие основные компоненты структуры:

- общие задачи;
- частные задачи и содержание;
- уроки четверти.

Весь план-график на четверть по горизонтали условно делится на пять разделов. В *первом разделе* определяется основная направленность учебного материала четверти и раскрывается содержание подготовительной части уроков этой четверти.

Во *втором разделе* раскрывается образовательный материал основной части урока, где формулируются общие и частные задачи по освоению техники двигательных действий, подбираются подводящие упражнения и т.д. В *третьем разделе* ставятся задачи, связанные с развитием физических качеств и подбираются средства для их решения.

В *четвертом разделе* указывается домашнее задание и сроки его контроля в четверти. В *пятом разделе* ставится воспитательная задача, и указываются средства ее решения.

Материал, связанный с освоением техники, распределяется по степени сложности по всей четверти. При распределении материала для развития физических качеств необходимо

помнить о принципе систематичности, таким образом, на каждом уроке должны даваться упражнения, направленные на развитие каждого известного нам физического качества.

Планирование конспекта урока проводится в следующей последовательности:

- постановка задач урока (образовательных, оздоровительных, воспитательных);
- подбор средств и методов для решения задач;
- распределение материала с учетом физиологической динамики работоспособности учащихся и запланированной величины физической нагрузки на данном уроке;
- определение методов организации учебного процесса.

При разработке конспекта урока после определения задач и содержания основной части урока разрабатывается содержание, во-первых, подготовительной, а затем – заключительной части (табл. 3).

В содержании частные задачи при расчлененном методе обучения конкретизируются с учетом последовательности их решения. При разработке содержания конспекта урока следует вспомнить основы гимнастической терминологии и использовать ее при описании упражнений подготовительной и основной частей урока, а если подбираются специальные игровые (б/б, в/б и др.) упражнения или упражнения из других видов спорта, то необходимо пользоваться специальными терминами данных видов спорта.

Особое внимание при разработке содержания конспекта урока следует обратить на время, место и способ организации занимающихся, используя при этом гимнастическую терминологию.

Таблица 3. *Конспект урока по физической культуре*

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

План физкультурно-оздоровительной работы школы, как правило, разрабатывает учитель физической культуры. В процессе определения планируемых мероприятий, а также сроков и ответственных за их выполнение учитель согласовывает данный план с администрацией школы. После согласования содержания плана физкультурно-оздоровительной работы школы он утверждается советом школы и директором.

Содержание плана и форма его заполнения могут быть самыми разнообразными. Чаще всего в содержание общешкольного плана включаются следующие разделы: учебная, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая, организационная, агитационно-пропагандистская и хозяйственная работа.

Учебная работа: по данному разделу работы планируется учебно- воспитательный процесс по физической культуре для каждой параллели классов на учебный год, составляется план проведения занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В разделе учебной работы планируется также разработка дидактического материала, необходимого для проведения занятий: учебных карточек-заданий, схемы, рисунки и т.д., учебного материала для домашних заданий. Один из необходимых разделов учебной работы – организация и проведение заседаний методических объединений учителей физической культуры, учителей начальной школы.

Физкультурно-оздоровительная работа. В этой части план физкультурного образования школьников предусматривает проведение следующих мероприятий: проведение гимнастики до занятий, подвижных перемен, в том числе и часа здоровья, физкультурных минуток, занятий в группах продленного дня – спортивного часа, кружка физической культуры, спортивных секций.

Спортивно-массовая работа. По данному виду работы планируется организация и проведение занятий в секциях по различным видам спорта, а также намечаются сроки и ответственные за организацию спортивных соревнований и праздников, а также дней здоровья и спорта (ежемесячно).

Организационная работа: Данный раздел работы включает в себя проведение выборов физоргов классов. Помимо этого следует запланировать подготовку судей по видам спорта и помощников для проведения тестирования.

Агитационно-пропагандистская работа: включает проведение видеозаписи различных сторон спортивной и физкультурной жизни школы, подготовку форм наглядной агитации – альбомов, календарей, стендов и т.д.

Хозяйственная работа подразумевает закупку спортивного инвентаря и оборудования, ремонт спортивных сооружений.

Контроль и учет и требования к ним

Сущность контроля и учета заключается в выявлении, осмысливании и оценке реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса. Полученные данные позволяют точнее планировать и корректировать учебно-воспитательный процесс, тем самым способствуя улучшению его качества и эффективности, и используются при подведении итогов за определенный период времени.

Ведущим фактором в осуществлении педагогического контроля является обеспечение полноценной информации о предпосылках, развертывании и результатах педагогического процесса. *Основными требованиями к контролю и учету* являются:

- своевременность;
- объективность;
- точность и достоверность;
- полнота и информативность;
- простота и наглядность.

Виды, содержание и основы методики контроля и учета

Типичными и общепринятыми видами контроля и учета являются:

- периодический (поэтапный);
- текущий;
- оперативный.

1. *Периодический* (поэтапный) педагогический контроль и учет предназначен для определения состояния занимающихся, условий предстоящего учебно-воспитательного процесса и его достижений. Он осуществляется в начале или в конце определенного этапа (учебного года), периода работы (учебной четверти, семестра). Контроль и учет, проводимые в начале этапа (периода), называются *предварительными* (пилотажными). Они служат целям выявления исходных данных для разработки очередных планов, распределения учащихся на учебные группы, для упорядочения намечаемой работы. В содержание предварительного контроля и учета входит получение информации о количестве, физическом развитии, образовании, состоянии здоровья занимающихся, об их интересах; уточнение программных требований физического воспитания; изучение материально-технических условий, климатических условий занятий и т.п. возможностей. Основными методами предварительного педагогического контроля являются: антропометрические измерения, тестирование, наблюдение. Контроль и учет, осуществляемые в конце очередного этапа работы называется *ито-*

говым (заключительным). Он позволяет установить конечные результаты работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно-воспитательного процесса.

2. *Текущий* контроль и учет осуществляются в течение нескольких месяцев, недель (микроцикла, мезоцикла – в спортивной тренировке). Он помогает оценить качество учебно-воспитательного процесса, установить степень решения поставленных на данный промежуток времени задач, а также выявить повседневные изменения в состоянии занимающихся. В процессе текущего контроля регистрируется посещаемость занятий, пройденный учебный материал, замечания о доступности, целесообразности и эффективности применяемых средств и методов, оценки знаний, умений и навыков, а также показатели практических достижений, данные о состоянии и работоспособности занимающихся, дисциплина и другие стороны их поведения.

3. *Оперативный* контроль и учет проводится в рамках одного занятия. Он предназначен для получения информации об изменении состояния занимающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения ЧСС, дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия. Информацию, получаемую в процессе текущего и оперативного контроля, рекомендуется фиксировать в личном дневнике занимающегося и в журнале педагога.

Большое значение имеет специально организованный контроль со стороны руководящих лиц и педагогического коллектива. Широко распространенными методами контроля являются:

1. *Визуальное педагогическое наблюдение* за учебно-воспитательным процессом может быть относительно *полным*, когда учитываются все стороны и доступные восприятию результаты преподавания и учения и *частичным*, когда внимание сосредоточивается на какой-либо одной стороне деятельности педагога (организации занятий, методах обучения и воспитания, активности и самостоятельности занимающихся, их взаимоотношениях в группе и т. п.).

2. *Хронометрирование* деятельности занимающихся проводится с целью выявления затрат времени на различные виды деятельности занимающихся и определения плотности урока, как одного из показателей его эффективности. *Общая плотность урока* – это отношение рационально затраченного времени к общему времени урока умноженное на 100 %. *Моторная плотность* – это отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений, к общему времени на уроке умноженное на 100 %. Для того, чтобы четко определить общую плотность урока, необходимо знать, какие затраты времени считаются рациональными, полезными и какие к ним не относятся. По характеру работы в уроке физкультуры различают несколько видов деятельности учителя и учащихся: 1) объяснение (этот раздел включает в себя и показ упражнений); 2) выполнение упражнений; 3) организация (построения и перестроения, переход от одного вида занятий к другому, подготовка мест занятий, уборка оборудования и инвентаря, другие вспомогательные мероприятия); 4) отдых (интервалы отдыха при выполнении упражнений, если они не заполнены какими-либо другими полезными занятиями – объяснением, перестроением и т.д.). Все указанные виды деятельности относятся к полезным и рациональным затратам времени и определяют общую плотность урока. Но иногда при проведении урока могут быть случаи, когда затраты времени нельзя назвать рациональными, педагогически оправданными (опоздание класса на урок, окончание урока до звонка, затянувшаяся подготовка мест занятий, поиск инвентаря и др.) и в этом случае затраты времени определяются как «простой». Эти затраты времени снижают общую плотность урока. Но всегда следует помнить, что результат хронометрирования нельзя оценивать лишь по абсолютным показателям плотности урока, их необходимо осмыс-

ливать с учетом направленности и содержания занятий, возможностей занимающихся, условий проведения и т. д. Как правило, хронометрирование является вспомогательным видом контроля и его показатели должны учитываться во взаимосвязи с данными педагогических наблюдений.

3. *Пульсометрия* играет вспомогательную роль в контроле за действиями занимающихся на уроке физической культуры. На основании показателей пульса выясняется реакция сердца на нагрузку, вызванная определенным упражнением или серией упражнений, а также оценивается динамика этих реакций на протяжении всего урока. В последнем случае вычерчивается «физиологическая кривая нагрузки». Оценка пульсовых данных и пульсовой кривой должна сопровождаться всесторонним анализом. Показатели пульса у разных лиц, как и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах, не совпадают. При использовании метода пульсометрии следует иметь в виду, что изменения частоты сердечных сокращений происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоционального напряжения, свойственного уроку физической культуры. Поэтому для того, чтобы правильно оценить показатели пульсометрии, следует учитывать данные педагогического наблюдения за занимающимися, тип урока и запланированное в конспекте содержание. Реальная кривая нагрузки оценивается с учетом общих требований к разворачиванию работоспособности. По высоте «физиологической кривой нагрузки» можно судить об интенсивности нагрузки, а по величине площади «кривой» и проекции от исходного пульса – об объеме нагрузки. Для того чтобы анализ полученных данных был достаточно убедительным, необходимо предварительно изучить специальную литературу о функциональных особенностях сердечной деятельности занимающихся соответствующего возраста.

4. *Изучение документальных материалов* (планов, отчетов, протоколов соревнований, тестирования физической подготовленности и др.)

5. *Педагогические наблюдения и педагогический анализ.* В группу методов педагогического наблюдения входят лишь методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса. Основные виды педагогического наблюдения: общее и частное, открытое и закрытое, непосредственное и при помощи технических средств. Контроль процесса физического воспитания при помощи методов педагогического наблюдения чаще всего сводится к использованию общего (оценка педагогической эффективности и целесообразности урока в целом) или частного наблюдения (оценка отдельных составляющих урока, например, за целесообразностью использования общепедагогических методов физического воспитания учителем на уроке). Результатом такого наблюдения является педагогический анализ (полный или частичный). Схема педагогического анализа урока физкультуры имеет свои разделы: Общие сведения об уроке. Организованность урока. Методический уровень урока. Психолого-педагогический уровень урока. Выводы по уроку. На основании анализа и обобщения полученных сведений делаются соответствующие выводы и даются рекомендации педагогу.

Таким образом, на основании сравнительного анализа данных педагогических наблюдений, хронометрирования и пульсометрии можно достаточно верно судить о достоинствах и недостатках проведенного занятия, определить достижения и просчеты в учебно-воспитательной работе, давать оценку работы педагога и рекомендации по ее улучшению. Разбор урока должен быть всегда максимально корректным, объективным и доброжелательным. Советы и предложения необходимо давать тактично.

Контроль за физической подготовленностью занимающихся

Кроме наблюдений, в основе которых субъективные суждения педагога о педагогическом процессе, в практике физического воспитания (особенно в спортивной тренировке) в качестве методов контроля широко используется тестирование.

Для того чтобы полученные показатели были достоверны, используемые тесты должны отвечать специальным требованиям (должна быть определена цель применения теста), а также быть информативными, надежными и объективными.

Информативность теста – это степень его точности в оценке определенных свойств конкретного человека (например, передвижение ребенка). Если используется тест, не прошедший проверку на информативность, можно прийти к ложным заключениям относительно того или иного показателя физической подготовленности занимающихся.

Надежность отражает степень схождения результатов при повторном тестировании одних и тех же испытуемых в одинаковых условиях. Тест можно считать надежным, если он гарантирует получение близких друг к другу или одинаковых показателей измеряемого свойства в следующих одна за другой нескольких попытках.

Объективность теста отражает независимость результатов измерений от личных особенностей специалистов (экспертов, судей и т. п.), проводящих тестирование или использованной аппаратуры. При этом объективность оценок увеличивается с ростом числа экспертов. Однако она в значительной степени зависит и от точности измерительных средств, способов, в целом – от всей процедуры измерения.

Если объективность теста низка, то сопоставление результатов будет сведено к сопоставлению ошибок экспертов, проводивших тестирование. В практике физического воспитания, особенно спортивной тренировки, часто возникает необходимость в объективной оценке суммы нескольких свойств человека, характеризующих определенное состояние. В этом случае путем математических расчетов (выделение коэффициента корреляции) из большого числа предполагаемых тестов отбирают комплект (набор, "батарею") нескольких, наиболее информативных. Приведем примеры тестирования, рассчитанного на детей школьного возраста.

Тесты для измерения кондиционных способностей занимающихся

1. Тесты для измерения выносливости:

- 12-минутный беговой тест Купера;
- Гарвардский степ-тест;
- 6-минутный бег;
- бег или ходьба на 600, 800, 1000 м (дети 7-10 лет), 2000 м (дети 11 – 14 лет), 3000 м (15-17 лет);
- многоступенчатый челночный бег на 20 м;
- тест на определение выносливости в прыжках;
- тест «лечь-сесть» для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса;
- поднимание и опускание прямых ног (силовая выносливость мышц ног и брюшного пресса);
- удержание в висе на согнутых руках (силовая выносливость рук).

2. Тесты для измерения силовых способностей:

- подтягивания;
- отжимания на параллельных брусьях;
- отжимание от пола;

- поднимание туловища из положения лежа;
- висы на согнутых и полусогнутых руках;
- подъем переворотом на высокой перекладине;
- тесты для оценки силы разгибателей коленного, тазобедренного, локтевого, плечевого и др. суставов;

3. Тесты для измерения скоростно-силовых способностей:

- прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха рук;
- прыжок в длину с места с двух ног;
- метание малого и толчок набивного мяча из различных исходных положений ведущей, неведущей рукой, с одной, с двух рук;

4. Тесты для измерения скоростных способностей:

- время реакции на свет, звук, прикосновение;
- частота движений рук и ног;
- бег на 30, 60, 100 м;
- бег на месте за 5-10 с.

5. Тесты для измерения гибкости:

- наклоны туловища вперед в положении седа;
- поднимание рук вверх в положении лежа на животе;
- прогибание туловища;
- «мостик»;
- разведение ног в стороны.

Методы измерения координационных способностей

1. Тесты для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям:

- челночный бег (3х10 м);
- три кувырка вперед;
- метание теннисного мяча на дальность, на точность попадания;
- ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оценка специфических координационных способностей

1. Тесты для оценки способности к кинестетическому дифференцированию:

- бросок мяча в цель, стоя спиной к цели;
- прыжки вниз на разметку;
- дифференцирование силы прыжка и т.д.;

2. Тесты для оценки способности к ориентированию в пространстве:

- бег к пронумерованным ориентирам;
- маятник – бросок – цель.

3. Тесты для определения способности к комплексной реакции:

- упражнение – реакция – мяч;
- падение палки – реакция;
- отпускание палки – реакция и т.д.

4. Тесты для определения способности к равновесию:

- балансирование на гимнастической скамье;
- повороты на гимнастической скамье;
- стойка на одной ноге.

5. *Тесты для определения способности к ритму и темпу:*

- спринт в заданном ритме;
- сохранение ритма;
- точный темп бега.

6. *Тесты для определения способности к перестроению двигательных действий и моторному приспособлению:*

- подвижная игра-тест «Пятнашки»;
- бег к мячам;
- прыжки вверх с места, стоя на возвышении.

7. *Тесты для определения способности к согласованию движений:*

- упор присев-упор лежа;
- выпрыгивание вверх без взмаха и со взмахом рук;
- прыжок на месте с поворотом на максимальное число градусов.

При тестировании важно соблюдать следующие основные условия: состав подобранной для сравнения группы должен быть однородным (по полу, возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья); измерительная аппаратура должна соответствовать государственным стандартам; порядок выполнения испытания (характер разминки, интервалы отдыха между попытками и др.) должен быть постоянным.

Самоконтроль

Основным предметом самоконтроля, осуществляемого занимающимися, являются:

1. *Состояние организма и психики в связи с занятиями физическими упражнениями.* Характерным содержанием этой стороны самоконтроля являются наблюдения за пульсом, потоотделением, частотой дыхания, весом тела, самочувствием, работоспособностью, аппетитом, сном, у женщин – за менструальным циклом. Эта сторона самоконтроля особенно тесно связана с врачебным контролем.

2. *Собственная деятельность и ее результативность.* Главным содержанием второй стороны самоконтроля являются: умение контролировать свои действия в процессе выполнения физических упражнений; проверка качества восприятий и представлений, предпринимаемых на их основе самостоятельных решений. При этом учитывается текущее состояние организма и психики, изменения в поведении и др. Данная сторона самоконтроля во многом сходна с внешним контролем педагога за учебным процессом и существенно дополняет его. Ценным является то, что занимающиеся осознают необходимость контролировать себя и приучаются проверять и критически оценивать действия и поступки, самостоятельно находить способы их улучшения и проявлять волю к осуществлению своих решений.

Работу занимающихся, как правило, комментирует и оценивает педагог, объясняя при этом допускаемые ими ошибки, давая указания о способах их устранения.

Условно можно выделять следующие разновидности самоконтроля в процессе учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности:

1. *Профилактический самоконтроль* позволяет предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. Его суть заключается в том, что прежде чем выполнить физическое упражнение, высказать суждение, ответить на вопрос педагога, проверяется готовность к этому (например, устанавливается наличие ясного представления о структуре и характере предстоящего движения, понимания обсуждаемого явления или факта, четкости формулировки знаний и т. п.).

2. *Коррекционный самоконтроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. Поэтому, умение педагога и учащегося сочетать собственные контроль-

ные данные с результатами самоконтроля, обеспечивает достижение более значительного эффекта в учебно-тренировочном процессе.

3. *Констатирующий самоконтроль* ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий. Типичной формой констатирующего самоконтроля является проверка и констатация достижений, например, в степени овладения техникой движения на отдельном уроке или серии уроков, в уровне развития скоростных качеств на определенном этапе тренировки и т. п. Эта разновидность самоконтроля, как правило, является составной частью коррекционного.

Рассмотренные разновидности самоконтроля должны осуществляться как на занятиях под руководством преподавателя, так и в его отсутствие.

Систематический самоконтроль в условиях занятий, особенно при направленном стимулировании со стороны педагога, способствует усвоению знаний и умений изучаемого материала, совершенствованию способностей и накоплению опыта, имеющего значение для профессионально-педагогической деятельности.

Документы контроля и учета

Основными документами контроля, учета и отчетности являются: журнал учета учебной работы группы, медицинская карточка, журнал учета травм, журнал учета наличия и состояния оборудования, книга учета высших спортивных достижений, протоколы и документы отчетности.

Журнал учета учебной работы группы является основным документом учета. Он имеет общеустановленную форму, в которой выделяются следующие разделы: списочный состав группы и общие сведения о занимающихся; данные врачебного контроля; учет посещаемости занятий; учет пройденного программного материала в отведенные на занятия часы; учет успеваемости.

Медицинская карточка служит учету данных врачебного контроля, осуществляемого медицинским персоналом.

Учетная карточка является одним из важных документов учета состояния занимающихся. Ее объем, и содержание определяются степенью подготовленности учеников. Учетные карточки заполняются по данным протоколов наблюдений.

Журнал учета травм служит для регистрации каждого случая травматизма. При этом фиксируется: фамилия, имя и отчество; общественное положение, возраст и спортивный стаж пострадавшего; дата, место и конкретные обстоятельства получения травмы; название вида спорта и упражнение, с которыми связано происшествие, а также его место в занятии (в начале, середине или конце); причина получения травмы (ее название), медицинский диагноз и место повреждения; является ли травма первичной или повторной; назначенное лечение и его результаты, потерянные из-за травмы учебные или рабочие дни; механизм повреждения и дополнительные замечания.

Книга учета высших спортивных достижений служит регистрации рекордов и чемпионов по видам спорта. В ней фиксируются: фамилия, имя и отчество; место, дата и уровень соревнований; результат, занятое место и др.

Дневник педагога не является официальным документом, но его рекомендуется иметь для учета и накопления данных педагогического опыта работы. В дневнике целесообразно отражать: содержание и методические особенности занятий, эффективность применяемых упражнений и новых методических приемов, формы организации работы и общения с занимающимися, положительные стороны и недочеты преподавания и т.п. В дневнике дается краткая характеристика занимающихся: отношение к заданиям, взаимоотношения, дисципли-

плина, настойчивость в преодолении трудностей, конкретные успехи или неудачи в работе и их причины, самооценка действий, отношение к оценкам педагога, реакция на воздействия воспитательного характера и другие данные.

1.3. Практикум

Контрольные тесты

1. Педагогическая технология – это:
 - 1) основанное на общих принципах описание педагогической деятельности в определенных условиях для достижения определенной цели;
 - 2) систематичное и последовательное воплощение на практике заранее спроектированного учебно-воспитательного процесса;
 - 3) упорядоченная деятельность педагога и учащихся, направленная на достижение цели;
 - 4) процесс, в ходе которого на основе познания, упражнения и приобретенного опыта возникают новые формы поведения и деятельности, изменяются ранее приобретенные.
2. В сфере физического воспитания преподавателями разрабатывается вся рабочая документация по планированию, исходя из отправных, официальных документов:
 - 1) общего плана работы по физическому воспитанию и годового плана-графика учебного процесса;
 - 2) учебного плана образовательного учреждения и государственной программы по физическому воспитанию;
 - 3) поурочного рабочего (тематического) плана и плана-конспекта урока;
 - 4) плана физкультурно-массовых мероприятий в режиме учебного дня и плана физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время.
3. Укажите правильную последовательность разработки *основных документов* планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:
 - 1) план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;
 - 2) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план-конспект урока;
 - 3) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
 - 4) годовой план-график учебного процесса – план физкультурнооздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.

Задания для самостоятельной работы

1. Разработайте общий план работы по физическому воспитанию на учебный год в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору).
2. Разработайте годовой план-график учебного процесса по физической культуре в общеобразовательной школе для начальных, средних или старших классов (по выбору).
3. Перечислите основные методические положения, которыми необходимо руководствоваться при распределении в поурочном рабочем (тематическом) плане учебного материала по урокам.
4. Разработайте поурочный рабочий (тематический) план по физической культуре на четверть в школе для начальных, средних и старших классов (по выбору).
5. Запишите принципиальные отличия поурочного рабочего плана от годового плана-графика.

6. На основании составленного вами поурочного рабочего плана разработайте план-конспект урока по физической культуре на четверть в школе для начальных, средних и старших классов (по выбору).

7. Запишите принципиальные отличия плана-конспекта урока от других видов планирования учебной работы.

8. Определите примерный объем двигательной деятельности (в неделю) для школьников начальных, средних и старших классов (по выбору) и разработайте карту двигательного режима на учебную неделю по следующей форме.

Карта-схема

двигательной активности школьников _____ класса

Разработал студент _____ гр. _____ кур-
с _____ фак-т _____

№	Форма и вид двигательной активности	Дни недели							Общее время
		Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Суб.	Воскр.	

На основании данных карты-схемы постройте график динамики двигательной активности в течение учебной недели школьников: по абсциссе – дни недели, по ординате – объем времени в минутах. При этом распределение нагрузки по дням должно иметь достаточно равномерный характер с учетом недельной динамики физической работоспособности школьников.

ГЛАВА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Особенности развития морфофункциональных систем организма дошкольников

Каждый возрастной период характеризуется присущими ему качественными особенностями функционирования организма, проявляющимися, в частности, в специфике адаптации к мышечной деятельности. При решении стратегических задач выбора и дозирования физических нагрузок в дошкольном возрасте большое значение имеет познание уровней биологической зрелости и скорости течения основных онтогенетических процессов по сравнению с другими возрастными этапами.

На дошкольный возраст выпадает два критических (сенситивных) периода, в которые организм ребенка особенно чувствителен к проявлениям внешней среды и физическим нагрузкам. Эти периоды приходятся на 23 и 6-8 лет, то есть тогда, когда возникает большое несоответствие роста и развития, которые обеспечивают становление организма. Характеризуются они высокой чувствительностью и отставанием морфологической и функциональной дифференцировки органов и тканей.

В современных условиях имеет место «феномен эпохального сдвига», проявляющийся в несоответствии паспортного и биологического возраста (увеличение тотальных размеров тела, вариабельность темпов роста и развития, гетерохронность развития отдельных систем, ускорение морфофункционального созревания). Поэтому в каждой из возрастных групп выделяют еще три подгруппы: 1) с соответствием паспортного и биологического возраста; 2) с опережением биологического созревания паспортного возраста; 3) с отставанием биологического созревания от паспортного возраста.

Морфофункциональная характеристика детей периода раннего детства

У детей в возрасте 1-3 года отмечается незрелость большинства функциональных систем. Одна из главных особенностей этого периода – интенсивное развитие высших отделов ЦНС. Масса мозга новорожденного ребенка равна 109 г/кг массы тела, в возрасте 2-х лет – 920 г (у взрослых – 20-25 г/кг массы), причем у девочек она несколько меньше, чем у мальчиков. Спинной мозг развивается прямо пропорционально объему двигательной активности ребенка. Первичная дифференциация клеток коры больших полушарий происходит к 3-м годам.

В коре больших полушарий наблюдается опережение формирования первичных проекционных зон и отставание программирующих третичных (лобных, теменных), что проявляется в несовершенстве поведенческих реакций, низком чувстве опасности и недостаточности координации движений. Последняя приобретается в процессе развития мозжечка. Поэтому в этот возрастной период детям необходимо выполнять как можно больше упражнений на тренировку вестибулярного аппарата.

В нервных клетках детей содержится много белка, РНК, воды, что обеспечивает хорошую память, способствующую прочному закреплению изученного (в том числе и двигатель-

ных навыков). Именно поэтому важно как можно раньше приступать к постановке техники основных движений, естественно, с учетом возрастных особенностей детского организма и при условии соблюдения основных принципов обучения – доступности и постепенности.

Следует помнить, что у детей 1-3 годов жизни наблюдается слабость и недостаточная подвижность нервных процессов с преобладанием возбуждения и иррадиацией его по горе головного мозга, следствием чего является неспособность к длительной концентрации внимания на одном предмете и быстрая утомляемость. Именно поэтому не рекомендуется проводить физкультурные занятия дольше 5-20 минут.

В период раннего детства (в 2-3 года) у детей формируется функциональная асимметрия мозга, причем у девочек левое полушарие созревает быстрее, чем у мальчиков и, как следствие, раньше развивается речь.

С началом прямохождения у ребенка происходит активная перестройка опорно-двигательного аппарата, формируются изгибы позвоночника (шейный – в 1,5-2 месяца, грудной – в 6-7 месяцев, поясничный – к году), причем происходит это в тот момент, когда ребенок начинает осваивать одно из двигательных действий – удерживает голову, реализует позу сидения, начинает ходить. С целью фиксации изгибов позвоночника именно в этот момент следует выполнять с ребенком упражнения, направленные на формирование правильной осанки.

Кости детей содержат много органических веществ, эластичны, что является одной из причин развития плоскостопия. Поэтому при проведении физкультурных занятий необходимо полностью исключить статические нагрузки.

К трем годам у ребенка существенно меняется внешний вид: на втором году жизни длина тела увеличивается на 10 см, на третьем – на 8 см; от 2-х до трех лет масса тела возрастает в среднем на 2 кг в год. Уменьшаются размеры головы.

При занятиях дыхательными упражнениями следует помнить, что у детей этой возрастной группы преобладает диафрагмальное дыхание по причине широкой и короткой грудной клетки и горизонтального расположения ребер.

В период раннего детства рекомендуется начинать развитие пассивной гибкости, так как это физическое качество активно прогрессирует лишь до 5 лет. Сила и быстрота в этом возрасте невелики, лабильность мышц очень низкая (у новорожденных – 3-4 сокращения в с, у взрослых – 60-80), так как в структуре преобладают мышечные волокна медленного типа. Преобладающий тонус мышц-сгибателей затрудняет формирование осанки и обучение письму, поэтому следует предлагать ребенку для выполнения как можно больше упражнений для развития мелкой моторики кисти.

При работе с детьми следует помнить, что для обеспечения генетической потребности в движениях трехлетний ребенок должен выполнять не менее 9-12 тысяч шагов в день, а в настоящее время дошкольные учреждения способны удовлетворить эту потребность лишь на 27-37 %.

Морфофункциональная характеристика детей периода первого детства

Период первого детства принято ограничивать 4-7 годами жизни. К 6-ти годам у девочек и к 7-ми – у мальчиков проявляются половые различия в темпах онтогенеза, в отличие от раннего детства, когда происходит дифференцировка в тканях с высоким уровнем обмена в покое (мозг, внутренние органы) и стабильно поддерживается наивысшая интенсивность обменных процессов в организме. В сферу быстрого развития вовлекаются ткани с низким уровнем обмена в покое (скелетные мышцы, соединительная ткань). Вследствие этого общая интенсивность обмена снижается от 2,2 кал/кг/час в три года до 1,6 кал/кг/час в восемь лет.

Уровень обмена веществ и энергии у дошкольников довольно высок. Вследствие этого у них наблюдается потребность в питательных веществах. В суточном рационе должно содержаться не менее 3,5-4 г/кг белков, 3,5-3,8 г/кг – жиров и 10 г/кг – углеводов. В организме ребенка наблюдается преобладание ассимиляции над диссимиляцией. И чем младше ребенок, тем выше у него величина положительного азотистого баланса и значительнее способность задерживать белковый азот пищи. Оптимальная белковая суточная норма у детей 6-ти лет составляет 2,5 г/кг, в 7 лет – 2,0 г/кг. Содержание жиров в пище должно быть в возрасте 4-х лет до 3,5 г/кг, уменьшаясь по мере взросления ребенка. Углеводы в растущем организме выполняют не только энергетическую, но и пластическую функцию, участвуя в образовании соединительной ткани (гликопротеиды, мукополисахариды).

Относительная потребность в воде у детей выше, чем у взрослых (в 6 лет – 900-100 г/кг), так они способны быстрее ее терять. Содержание минеральных веществ составляет 4,5 % массы тела. Особое значение имеет обмен кальция и фосфора в связи с усиленным образованием костной ткани. Показатели энергетического обмена у детей дошкольного возраста в 1,5-2,0 раза превышают обмен взрослых. При этом отмечается половой диморфизм: по темпу ростовых процессов и интенсивности обмена девочки опережают мальчиков на 1-2 года.

О физическом развитии ребенка судят, прежде всего, по величине тотальных размеров тела: длины, массы и окружности грудной клетки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.