



Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«**Национальный социально-педагогический
колледж**»

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**



Цель: изучить средства физического воспитания в начальной школе

Основными средствами физического воспитания младших школьников являются:

- физические упражнения;
- физический труд;
- использование гигиенических факторов;
- использование оздоровительных сил природы.

Для достижения желаемых результатов необходимо, чтобы все средства физического воспитания использовались комплексно, во взаимном сочетании. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью них осуществляются задания, направленные на всестороннее физическое развитие детей, формирование правильных навыков таких естественных движений, как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье и другое, развитие основных физических качеств (ловкости, скорости, силы, выносливости), воспитание позитивных морально-волевых качеств и полезных привычек. Физический труд является важным средством физического воспитания школьников. К. Д. Ушинский подчеркивал, что физический труд необходим для развития и поддержки физических сил человека, его здоровья и физических способностей. Ученики младших классов в школе и дома осуществляют физический труд, связанный с самообслуживанием, удовлетворением потребностей быта, общественно полезный труд (труд на участках, уход за физкультурными площадками и т. д.). С воспитанием сознательного и позитивного отношения к физическому труду у детей развиваются ценные физические качества и умения. Уроки ручного труда, общественно полезный труд детей и труд в быту следует организовывать, придерживаясь необходимых

гигиенических требований и правильно дозируя физические нагрузки. **Гигиенические факторы** - это режим дня школьника и соблюдения правил гигиены. Деятельность ребенка следует организовать так, чтобы выполнялись рекомендации гигиены в учебе, труде, отдыхе, питании, занятиях физическими упражнениями и тому подобное. Правильный режим дня (в школе и дома) предотвращает переутомление, способствует успешному выполнению всех заданий, устраняет нерациональную трату времени. Для того чтобы дети придерживались установленного для них режима дня во внешкольное время, учителю необходимо проводить разъяснительную работу, как с детьми, так и с родителями, стремясь достичь сознательного усвоения предусмотренных программой теоретических сведений по физической культуре, в которых раскрываются основные положения о двигательном режиме учеников. Ученики должны понять необходимость выполнения режима дня как важного условия успешной учебы, физического развития, воспитания полезных привычек.

Пользуясь ориентировочным режимом дня для учеников общеобразовательных школ, учитель вместе с родителями составляет режим для учеников. Учитываются отдаленность школы от дома (это особенно важно для сельских школ), домашние условия, участие в общественной работе и в кружках, состояние здоровья ребенка. Систематическое соблюдение детьми режима возможно при условии, что и школа, и родители постоянно будут контролировать выполнение детьми режима дня. Важной составной частью режима является соблюдение детьми правил гигиены в повседневной жизни. Прививание им осознанной привычки придерживаться правил личной и общественной гигиены - это одно из главных заданий физического воспитания младших школьников, которое осуществляется совместными усилиями школы и семьи.

В процессе организации двигательной активности учащихся младших классов следует учитывать гигиенические рекомендации, направленные на оптимизацию двигательного режима с целью обеспечения выраженного профилактического, оздоровительного и развивающего эффекта:

- объем двигательной активности за учебный день должен быть не менее 15-16 тыс. шагов,
- объем двигательной активности в первой половине дня должен составлять не менее 5-6 тыс. шагов, во второй половине дня – 9-10 тыс. шагов,
- соотношение организованного статического и динамического компонентов должно быть не менее 1 : 2,5 в первом классе, не менее 1 : 2,0 во втором классе и не менее 1 : 1,5 в третьем-четвертом классах,
- введение динамического часа в сетку занятий,
- организация занятий плаванием в бассейне в течение всего учебного года,
- введение в режим дня учащихся школ полного дня дополнительных занятий физкультурой (ЛФК, ритмика, танцы и др.) во 2-й половине дня;
- организация занятий в спортивных секциях и проведение спортивных игр во вне учебное время;
- интеграция динамического компонента в учебный процесс;
- проведение организованных подвижных игр разной интенсивности во время прогулок;
- проведение организованных подвижных игр малой и средней подвижности учащихся во время перемен;
- интеграция оздоровительного компонента в режим учебного дня.

Оздоровительные факторы (воздух, солнце, вода) можно использовать как самостоятельное средство укрепления здоровья и закаливание организма ребенка, например принятие воздушных и солнечных процедур, купание, обтирание водой, а также в сочетании с выполнением физических упражнений -- воздушные ванны во время утренней гимнастики, водные процедуры после утренней гимнастики и тому подобное.

Физические упражнения как средство физического воспитания младших школьников

Под физическими упражнениями понимаются осознанные двигательные действия (включая их совокупности), специально подобранные и проводимые для решения задач физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия. Таким образом, физические упражнения рассматриваются, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой — как процесс многократного повторения.

Воздействие физических упражнений на организм находится в прямой зависимости от целого ряда условий, при которых выполняются упражнения. Такими условиями являются:

- сами упражнения, так как они могут быть различными по своему воздействию на организм;
- условия, в которых выполняются упражнения, или, иначе говоря, место и время выполнения упражнений;

- дозировка упражнений, т. е. продолжительность и количество выполненных упражнений в зависимости от возраста, пола, степени физической подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

- применяемая методика занятий.

Различные физические упражнения широко применяются в воспитании детей младшего школьного возраста. Это требует строгого учета влияния физических упражнений на организм, научного подхода к их подбору и применению, а также лучших условий для выполнения физических упражнений, так как только в таких условиях их эффективность будет наибольшей и она будет способствовать решению основных задач, стоящих перед физической культурой в нашей стране.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений — это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Оздоровительное значение

Выполнение физических упражнений вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект. Оздоровительное значение физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамией, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. Подбирая соответствующую методику выполнения физических

упражнений, в одних случаях массу мышечных групп увеличивают, в других случаях — уменьшают. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Образовательная роль

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это, в свою очередь, позволяет осваивать более сложные действия и познавать законы движений в спорте. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений. В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

Влияние на личность

Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциям в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в

себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнения во многих случаях действия одного занимающегося или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействий на человека. Профессионально весьма важно для учителя физической культуры (тренера по виду спорта) умение всесторонне оценить содержание используемого упражнения в педагогическом аспекте, реально определить возможность использования его различных сторон в образовательно-воспитательных целях.

Особенности содержания того или иного физического упражнения определяются его формой.

Форма физического упражнения — это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения. В форме физического упражнения различают внутреннюю и внешнюю структуру.

Внутренняя структура физического упражнения обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

Внешняя структура физического упражнения — это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений. Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой. Они образуют органическое единство, причем содержание играет ведущую роль по отношению к форме. Для совершенствования в двигательной деятельности необходимо обеспечить в первую очередь соответствующее изменение ее содержательной стороны. По мере изменения содержания меняется и форма упражнения. Со своей стороны форма также влияет на содержание. Несовершенная форма не позволяет в полной мере раскрыться содержанию упражнения.

Техника физических упражнений

Целевой результат движения зависит не только от содержания, но и одновременно от техники физических упражнений. Под техникой физических упражнений понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительной большей эффективностью. В физическом упражнении выделяют три фазы: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т. п.).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т. п.).

Заключительная фаза завершает действие (например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т. п.).

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений. К ним относятся положение тела и его частей (исходное положение (И.П.) и оперативная поза в процессе выполнения движения), направление, амплитуда, траектория. От исходного положения во многом зависит эффективность последующих действий. Так, например, сгибание ног и замах рук перед отталкиванием в прыжках с места во многом определяют эффективность последующих действий (отталкивание и полет) и конечный результат. Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат. Например, при неправильной посадке конькобежца затрудняется техника бега; неправильная поза при прыжках с трамплина не позволяет в полной мере использовать воздушную подушку и осуществлять планируемый полет.

Направление движения влияет на точность двигательного действия и его конечный результат. Например, отклонение руки от правильного положения при метании копья или диска существенно отражается на направлении полета снаряда. Поэтому, осуществляя двигательное действие, каждый раз выбирают такое направление, которое в наибольшей мере отвечало рациональной технике.

Рациональная техника во многом зависит от амплитуды в подготовительных или основных фазах движения. Во многих случаях она определяет:

- длительность приложения сил и, следовательно, величину ускорения (что очень важно, например, для результата в метаниях);
- полноту растяжения и сокращения мышц;
- эстетику и красоту выполняемых движений, характерных для спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания на коньках и др. Амплитуда движений зависит от строения суставов и эластичности связок и мышц.

Существенное значение для эффективности физических упражнений имеет траектория движения. По форме она может быть криволинейной и прямолинейной. Во многих случаях оправданной является закругленная форма траектории. Это связано с нецелесообразными затратами мышечных усилий. В других случаях предпочтительной является прямолинейной форма траектории (удар в боксе, укол в фехтовании и т.п.).

Временные характеристики. К ним относятся длительность движений и темп.

Длительность упражнения в целом (бега, плавания и т. п.) определяет величину его воздействия (нагрузку). Длительность отдельных движений влияет на выполнение всего двигательного действия.

Темп движения определяется количеством движений в единицу времени. От него зависит скорость перемещения тела в циклических упражнениях (ходьба, бег, плавание и т. п.). Величина нагрузки в упражнении также находится в прямой зависимости от темпа.

Пространственно – временные **характеристики** – это скорость и ускорение. Они определяют характер перемещения тела и его частей в пространстве. От скорости движений зависят

их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

Динамические характеристики

Они отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений. Внутренними силами являются: силы активного сокращения — тяги мышц, силы упругого, эластичного сопротивления растягиванию мышц и связок, реактивные силы. Однако внутренние силы не могут перемещать тело в пространстве без взаимодействия с внешними силами. К внешним силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т. д.

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является важнейшим интегральным признаком техники двигательного действия.

Критерии оценки эффективности техники. Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники:

- результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);

- параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники;

- разница между реальным результатом и возможным.

Ближайший (следовой) и кумулятивный эффекты упражнений. Эффект от выполнения любого физического упражнения может наблюдаться непосредственно в процессе его выполнения и по истечении определенного промежутка времени. В первом случае говорят о ближайшем эффекте упражнения, который характеризуется, кроме прочего, утомлением, наступившим в результате длительного или неоднократного выполнения упражнения в процессе занятия. Во втором случае имеет место следовой эффект упражнения. При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие фазы изменения эффекта упражнений: фазы относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуционную фазы. В фазе относительной нормализации следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня. В суперкомпенсаторной фазе следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем. В редуционной фазе следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить последующие занятия или в фазе относительной нормализации, или в суперкомпенсаторной фазе. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый

эффект системного использования упражнений - кумулятивно-хронический эффект. Он является, таким образом, общим результатом интеграции (соединения) эффектов регулярно воспроизводимого упражнения (или системы различных упражнений).

В физическом воспитании главный смысл обеспечения долговременного кумулятивного эффекта упражнений заключается в развитии тренированности, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности. Но кумуляция эффекта упражнения может привести и к отрицательным последствиям, если нарушаются закономерности, хронически допускаются чрезмерные нагрузки. Следствием этого могут быть перенапряжение, перетренированность и т. д.

Классификация физических упражнений

Классифицировать физические упражнения — значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам.

В теории и методике физического воспитания создан целый ряд классификаций физических упражнений.

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм.

Каждая из этих групп физических упражнений имеет свои существенные признаки, но главным образом они различаются педагогическими возможностями, специфическим назначением

в системе физического воспитания, а также свойственной им методикой проведения занятий.

В нашей системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

Во-первых, обеспечить всестороннее физическое воспитание человека.

Во-вторых, удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания.

В-третьих, охватить физкультурными занятиями людей практически на протяжении всей жизни всей жизни: от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры в пожилом возрасте.

2. Классификация физических упражнений по их анатомическому признаку.

По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т. д. С помощью такой классификации составляются различные комплексы упражнений (гигиеническая гимнастика, атлетическая гимнастика, разминка и т. п.).

3. Классификация физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

Здесь упражнения классифицируются по следующим группам:

- скоростно-силовые виды упражнений, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т. п.);

- упражнения циклического характера на выносливость (например, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание и т. п.);

- упражнения, требующие высокой координации движений (например, акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.);

- упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (например, спортивные игры, борьба, бокс, фехтование).

4. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения.

5. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.

По этому признаку различают упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

6. Классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации. Все упражнения объединяют в три группы: соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные.

В любой классификации упражнений предполагается, что каждое из них обладает относительно постоянными признаками, в том числе по эффекту воздействия на выполняющего упражнение.

Оценка влияния физических упражнений на организм младших школьников

Костная система младших школьников еще недостаточно прочна, связочный аппарат легко растягивается, суставы очень подвижны и возможность искривления позвоночника в этом периоде наибольшая.

Мышечная система не способна к длительной работе. Особенно затруднены мелкие и точные двигательные акты и их координация. У младших школьников быстро закрепляются условные рефлексы, и они относительно легко овладевают двигательными навыками. Мышцы нижних конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища, поэтому очень большая нагрузка на мышцы ног может привести к развитию плоскостопия и другим деформациям. Сила мышц-сгибателей из-за их постоянного тонического напряжения, вызванного действием сил тяжести конечностей, опережает развитие мышц разгибателей. В связи с этим в физическом воспитании важно подбирать упражнения, укрепляющие разгибательную мускулатуру, формирующие правильную осанку.

Вследствие недостаточного развития вегетативных систем и механизмов их регуляции учащиеся младшего школьного возраста плохо справляются с максимальными, даже кратковременными нагрузками, плохо переносят однообразные физические упражнения. Организм быстро утомляется, снижается внимание при умственной и физической работе. Это следует учитывать при проведении уроков физической культуры, чаще вводить паузы между упражнениями и разнообразить средства и формы занятий.

Для оценки влияния физических упражнений на организм учащихся и адекватности распределения нагрузки на занятиях используются простые и доступные методы исследования и методические приемы. Визуальные наблюдения дают возможность судить о степени утомления по внешним признакам. Важными показателями врачебно-педагогического контроля влияния физических нагрузок на организм учащихся являются интенсивность их применения и моторная плотность урока. Первый показатель определяется путем подсчета пульса после упражнений, выполняемых в

каждой из частей урока. Подсчет пульса производится за 10 с, затем на основании полученных результатов строится физиологическая кривая частоты пульса, отражающая интенсивность применяемых нагрузок. Физиологическая кривая должна иметь плавный подъем в начале урока, максимальное повышение при интенсивных нагрузках в основной части и выраженное снижение к концу урока. Положительный эффект от физических упражнений отмечается, если они вызывают увеличение частоты сердечных сокращений в пределах 140-150 уд. в минуту.

Моторная плотность урока физической культуры определяется методом хронометража. Медработник заранее составляет карту хронометража. При помощи секундомера регистрируется время, затраченное непосредственно на выполнение упражнений. Отношение этого времени к общей длительности всего урока, выраженное в процентах, характеризует моторную плотность урока. Плотность занятий для младших школьников должна составлять 50-60%.

Более полное представление о переносимости упражнений дает метод функциональных проб. Школьнику предлагается физическая нагрузка в виде 20 приседаний за 30 с до и после урока (через 3-5 минут). Пульс и артериальное давление регистрируют обычным способом. В зависимости от характера реакции показателей сердечно-сосудистой системы можно судить о воздействии всего занятия на школьника. Если реакция остается такой же, как и до урока, то нагрузка соответствовала функциональным возможностям учащегося. Значительное повышение или понижение артериального давления и частоты пульса, удлинение времени восстановления этих показателей свидетельствует о неадекватности физической нагрузки на уроке.