

## Лекция - 5 (2ч.)

Тема: Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.

План:

Введение: возрастные особенности школьников, работоспособность учащихся, двигательный режим, осанка.

1. Возрастные особенности школьников. Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности.
2. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. Осанка и состояние здоровья школьника.
3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы физического воспитания. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Введение.

Физическое воспитание учащихся проводится с учетом половых, геологических и индивидуальных особенностей. Цели физического воспитания конкретизируются в педагогической практике применительно к возрастной периодизации детей и соответствующим этапам школьного образования:

- младший школьный возраст 6-10 лет, I-IV классы;
- средний (подростковый) школьный возраст 11-15 лет, 5-9 классы;
- старший (юношеский) возраст 16-18 лет, 10-11 классы.

Задачи физического воспитания школьников подразделяют на 3 группы: образовательные, развивающие (оздоровительные) и воспитательные. Они конкретизируются в дальнейшем по возрастным этапам.

В младшем школьном возрасте на основе умений и навыков и дошкольного периода обучают школе движений: простым движениям руками, ногами, туловищем. Учат координировать их, т.е. управлять ими в пространстве, во времени, по усилиям. Осваивают простые упражнения основной гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

В среднем школьном возрасте обогащается двигательный опыт путем выполнения новых координационно-сложных физических упражнений, формируется "школа деятельности. Возросший уровень функциональных возможностей организма подростка позволяет ему под руководством учителя физической культуры сделать выбор и начать специализированные занятия спортом.

В старшем школьном возрасте проводится углубленное изучение техники наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства. На спортивных играх осваивается тактика действий.

С 7 до 14 лет происходит активное развитие двигательного анализатора, а к 13-14 годам достигает высокого уровня (происходит созревание ядра двигательного анализатора, повышение функциональных возможностей коры больших полушарий и нервно-мышечного аппарата). Естественное формирование двигательного анализатора заканчивается к 14-15 годам. Именно поэтому школьный возраст считается благоприятным для обучения двигательным действиям. Разнообразные двигательные умения и навыки, приобретенные в течение школьного периода, являются базой для приобретения последующего двигательного опыта человека. Двигательная функция учащихся проявляется через двигательную активность, которая зависит от запаса условно-рефлекторных связей. Чем большим запасом этих связей обладает ученик и чем более они разнообразны, тем легче и быстрее у него формируются новые формы движений.

Вопрос 1. Возрастные особенности школьников. Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности.

Средства физического воспитания в школе. Средствами физического воспитания детей школьного возраста являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы. Основным средством физического воспитания в школе являются «физические упражнения». Физические упражнения разрешают задачи, связанные с формированием двигательных умений и навыков учащихся, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе по физическому воспитанию в школе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость (в пределах, допускаемых особенностями возраста) и укрепляют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др.

Большое значение для правильного применения физических упражнений имеет выбор упражнений и методика их проведения.

При выборе физических упражнений обязательно учитываются *анатомо-физиологические и психологические особенности* детей младшего школьного возраста.

Важнейшей особенностью детского организма является быстрый рост и качественные изменения всех органов тела. Особенно быстро растут ноги. Это изменяет пропорции тела. Вес тела прибавляется в среднем на два килограмма в год. Происходит довольно быстрый процесс окостенения, но костная ткань еще богата органическими веществами и относительно бедна минеральными солями, в силу чего кости отличаются гибкостью, эластичностью, в скелете еще много хрящевой ткани. В связи с особенностями развития костной системы в детском

возрасте не допускаются чрезмерная физическая нагрузка, длительные статические усилия, прыжки с большой высоты и на твердый грунт.

Мышцы и связки позвоночника у детей развиты слабо, хрящевые прослойки между позвонками толще, чем у взрослых. К семи годам выражены все изгибы позвоночника, но фиксация их наступает значительно позже (к 14—15 годам). Позвоночник отличается большой гибкостью, что при неблагоприятных условиях создает опасность его деформации. Именно в этом возрасте чаще всего наблюдаются различные искривления позвоночника (сколиозы, лордозы, кифозы).

Мышечная ткань детей богата водой и бедна белковыми веществами. В 7—8 лет мышечная ткань составляет только 27% общего веса тела, а к 18 годам — 40%. Мышцы развиты слабо, особенно спины и живота. Крупные мышцы развиты лучше, чем мелкие. Для детей младшего школьного возраста характерно быстрое нарастание мышечной массы и, при благоприятных условиях, развитие мышечной силы. В этом периоде мышцы детей отличаются низкой работоспособностью. В связи с особенностями мышечной системы не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Необходимо обеспечить пропорциональное развитие, правильное чередование нагрузки на различные мышечные группы. Наряду с упражнениями с большой амплитудой необходимы упражнения на точность, способствующие развитию мелкой мускулатуры.

В младшем школьном возрасте у детей сердце относительно больше, просветы кровеносных сосудов относительно шире, чем у взрослых, а стенки сосудов эластичнее. Пульс чаще (около 90 ударов в минуту). Сердечная мышца слабая, эластичная. Особенности сердечно-сосудистой системы требуют ограничения упражнений, связанных с натуживанием, подниманием тяжестей, преодолением сопротивления. Нельзя перед детьми ставить трудные для выполнения задачи, вызывающие большое нервно-мышечное напряжение, учащение сердцебиения. Обмен веществ у детей происходит быстрее, чем у взрослых. Грудная клетка имеет более округлую форму, а ребра менее наклонены, что создает неблагоприятные условия для глубокого дыхания. Дыхание частое (около 22 раз в минуту), поверхностное. Дыхательные пути относительно короче и уже, чем у взрослых. Поэтому детей необходимо обучать глубокому, равномерному дыханию через нос. Выполнение упражнений должно быть согласовано с дыханием. Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях. Если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Координация движений, особенно у самых младших школьников, развита слабо.

К началу обучения в школе у детей довольно развита речь. Происходит постепенный переход от конкретного предметного мышления к восприятию отвлеченных понятий.

Учащиеся I класса обладают неустойчивым вниманием, нетерпеливы, недостаточно выдержанны. С течением времени наряду со склонностью к имитации появляется способность осмысливать, запоминать, развивается произвольное внимание. Инстинктивные эмоциональные действия постепенно уступают место осознанному поведению.

В младшем школьном возрасте наблюдаются некоторые различия в физическом развитии мальчиков и девочек. У мальчиков в среднем больше рост и вес, более широкая грудная клетка и большая жизненная емкость легких. Мышечная сила мальчиков развита лучше. В связи с этим наблюдаются различия и в двигательных умениях. Мальчики быстрее бегают, дальше и выше прыгают, лучше метают, они сильнее и выносливее.

Закономерные особенности физического развития не отражаются на выборе средств физического воспитания мальчиков и девочек в I и II классах. Начиная лишь с III класса мальчикам в большем объеме, чем девочкам, можно давать упражнения в поднимании и переноске груза, в преодолении сопротивления, более продолжительные беговые и лыжные дистанции, увеличивать высоту прыжков, а также расстояния до мишеней для метания. Девочкам больше, чем мальчикам, следует давать плавные, ритмические, танцевальные движения.

Естественная потребность детей в движениях как необходимый фактор роста и развития жизненных функций должна быть не только удовлетворена, но и умело использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных, дружных членов школьного коллектива.

Вопрос 2. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. Осанка и состояние здоровья школьника.

Необходимо постоянно работать над формированием правильной осанки, имеющей важнейшее значение для нормального функционирования всех внутренних органов и для развития скелета и скелетной мускулатуры. Помня об осанке, о развитии мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, необходимо не допускать чрезмерных нагрузок на организм, на отдельные мышечные группы, позвоночник, на ноги и руки. Физические напряжения, происходящие длительно, без достаточного отдыха, могут привести к вредным последствиям, и прежде всего к повреждению сердечной мышцы. Следует ограничивать упражнения, требующие настуживания, проявления силы, выносливости, отягощающие руки. Такие упражнения могут отрицательно повлиять на рост и формирование тела, а также на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Все указанные возрастные особенности младших школьников обязывают учителя работать серьезно, целенаправленно и систематически, способствуя правильному формированию и развитию детского организма.

*Учителя начальных классов обязаны:*

- 1.обеспечить высокое качество проведения уроков и полностью выполнить программу по физической культуре для соответствующего класса;
- 2.совместно с врачом обеспечить своевременное проведение медицинского осмотра учащихся и учитывать данные этого осмотра в своей работе;
- 3.заботиться о надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии мест для проведения уроков;
- 4.добиваться, чтобы все дети занимались физическими упражнениями в удобных костюмах;
- 5.участвовать в организации и проведении внеклассной работы по физическому воспитанию и широко привлекать к ней учащихся;
- 6.проводить среди родителей разъяснительную работу о значении физического воспитания детей;

постоянно повышать свои знания в области физического воспитания детей; заинтересовать учащихся физической культурой и сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Дети редко утомляются от физических нагрузок, однако их утомляют монотонность, однообразие. Разминка начинается с бега - самого монотонного занятия, которое необходимо разнообразить. Хорошим приемом, стимулирующим учеников, является обозначение длины дистанции: количество кругов по залу или количество метров. В стандартном школьном зале (24x12 м) один круг в среднем составляет 50 м. Перед пробежкой необходимо четко объяснить классу, как бежать (в колонне по одному, по два и т.д.), куда бежать (противоходом, по диагонали и т.д.) и сколько бежать (например, 10 кругов против часовой стрелки, 10 кругов по часам - всего 1 км). Более высокая степень организации класса - постановка усложненной задачи перед беговой частью урока, например: пройти 10 шагов, пробежать один круг против часовой стрелки (или в каком-нибудь направлении) затем по диагонали от преподавателя и направо, потом по диагонали от преподавателя и налево, один круг приставным шагом правым плечом вперед, один круг приставным шагом левым плечом вперед, один круг спиной вперед и один круг пройти шагом. Во время выполнения задания основная масса детей думает, как правило, о правильности своих действий, подсказывает направляющему, т.е. активно участвует в разминке.

Можно начать урок и по-другому. После объяснения задач урока класс поворачивается направо и встает парами. Так, в колонне по два, ребята бегут по залу. Одну колонну можно пустить по часовой стрелке, другую - против, тогда дети поневоле ускоряются.

Однако вводить элемент игры не всегда нужно. Иногда классу просто дается установка пробежать (отработать) необходимую дистанцию, но с ясно поставленной задачей: подготовка к зачету, развитие выносливости и т.д.

Вариантов много, главное - поменьше «муштры» и побольше осмысленности в действиях.

Вопрос 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

Внеклассные формы физического воспитания.

Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

К физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня относятся: гимнастика до занятий, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. Эти формы занятий физическими упражнениями способствуют физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся, повышению качества учебной работы, приучает детей к повседневной заботе о своем здоровье и выполнению режима дня.

Гимнастика до учебных занятий (вводная)-цель повысить работоспособность учащихся. Состоит из 4-6 общеразвивающих упражнений низкой интенсивности, требующих внимания на их точном выполнении. Продолжительность ее 5-7 минут. Проводится под наблюдением учителя предметника, ведущего первый урок и инструктором физической культуры из числа учащихся старших классов. Содержание комплексов разрабатывается учителем фк и меняется раз в две недели.

Физкультминутки. Проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений. Содержание разрабатывается учителем физической культуры и доводится до сведения учителей и учащихся. Рекомендуются также во время выполнения домашних заданий.

Физические упражнения и игры во время перемен.

1. Цель- активный отдых, закаливание, повышение умственной и физической работоспособности и т.д. Во время подвижных перемен рекомендуются упражнения с мячами, скакалками, лазанья и перелезания, танцы, спортивные аттракционы. Продолжительность перемен 15-45 минут.

Содержание и организацию разрабатывает учитель фк, а непосредственное их проведение возлагается на дежурных учителей и учащихся. К мероприятиям для организованного проведения перемен предъявляются общепедагогические требования: они не должны утомлять и возбуждать детей и соответствовать их возрастным особенностям. Мероприятие должно заканчиваться за 2-3 минуты до звонка.

Вывод:

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня строго ограничены во времени и находятся в прямой зависимости от учебных занятий.

Физическое воспитание нельзя полностью осуществить только на уроках, так как два часа занятий в неделю не обеспечивают прочного усвоения знаний, умений и навыков в физических упражнениях. Необходима самостоятельная работа учащихся. Одним из таких видов деятельности и является внеклассная работа.

Внеклассная работа-система организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой во внеучебное время.

Отличительные особенности:

1. Осуществляется на общественных началах
2. Строится на широкой общественной активности
3. Педагогическое руководство носит инструктивно-методический и консультативно-рекомендательный характер.

Задачи:

- 1.Вовлечение в систематические занятия физической культурой школьников
- 2.Расширение Знаний, совершенствование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и морально-волевых качеств
- 3.Формирование умений и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания с целью полезного проведения досуга, поддержания здоровья; формирования физически культурной личности;
- 4.Содействие выбору спортивной специализации и организация начальной спортивной подготовки
- 5.Подготовка физкультурного актива.

Разделы работы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа – Мероприятия с преимущественной оздоровительной направленностью (утренняя гигиеническая гимнастика, туристические походы, праздники), занятия с целью повышения двигательной подготовленности и развития двигательных качеств (кружки, физической культуры, секцииобщей физической подготовки.
2. Работа спортивной направленности-занятия в секциях по видам спорта, занятия в группах судей по спорту и инструкторов по спорту.
3. Соревнования
4. Спартакиады.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал государственной учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков учащихся в выполнении

различных упражнений как в обычных условиях, так и в усложненных, в частности на местности.

Организационной основой внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе является коллектив физической культуры - в него могут входить учащиеся 3-11 классов. Во всех классах избираются физкультурные организаторы. Общее руководство работой возлагается на учителя физической культуры. На общем собрании выбирается совет, который организует и проводит всю работу по плану утвержденному директором школы.

Занятия учебных групп проводятся три раза в неделю, в свободное от уроков время, по расписанию утвержденному директором школы. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 60 минут.

Вывод: Результативность внеклассных форм физического воспитания обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, родителей.

Общий вывод по теме: Физическое воспитание в общеобразовательной школе составляет целостную систему создающую максимально благоприятные условия для развития ребенка.

## 1. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Асанова, И. М. Организация культурно-досуговой деятельности. - М. : Академия, 2012. - 192 с. - 3

2. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Вторая младшая группа. - Волгоград : Учитель, 2013. - 45 с.

3. Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Подготовительная группа. - Волгоград : Учитель Афонькина, Ю.А. Комплексная оценка развития ребенка. Старшая группа. - Волгоград : Учитель, 2012. - 59 с. - 46.00., 2012. - 67 с.

4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 526 с.: ил. - (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 521.

5. Бордовская, Н. Педагогика. - СПб. : Питер, 2011. - 299 с.

6. Вайссман, Джерри. Блестящая презентация. Как завоевать аудиторию : [пер. с англ.] / Джерри Вайссман. - Обновл. и доп. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 285 с. - ISBN 978-0137144174. - ISBN 978-5-459-00336-9.

7. Возрастная психология : учебное пособие для студентов вузов / [Т. П.

Абдулова и др.]; под ред. Т. Д. Марцинковской. - М. : Академия, 2011. - 330 с. - (Высшее профессиональное образование. Психология). - Библиогр. в конце глав. - ISBN 978-5-7695-6685-1

8. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.1. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 366 с.

9. Волков, Б. С. Возрастная психология. Ч.2. - М. : ВЛАДОС, 2010. - 343 с.

10. Ворович, И.И. Функциональный анализ. - М. : Вузовская книга, 2011. - 316 с.

11. Гмурман, В. Е. Теория вероятностей. - М. : Юрайт, 2013. - 479 с.

12. Гончарова, О. В. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 255 с.

13. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология. - М. : Юрайт, 2012. - 527 с.

14. Ежова, Наталья Николаевна. Научись общаться! Коммуникативные тренинги : [избавление от вечных проблем в общении; способность общаться с "проблемными" клиентами; возможность устроиться на престижную работу; умение выгодно подавать себя] / Н. Н. Ежова. - Изд. 8-е. - Ростов н/Д : Феникс , 2011. - 250 с.

15. Ефанова, З. А. Комплексные занятия. - Волгоград : Учитель, 2012. - 247 с.

16. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре. - М. : Академия, 2013. - 255 с.

17. Захарова, И. Г. Информационные технологии в управлении. - М. : Академия, 2012. - 191 с.

18. Иванченко, Валентина Николаевна. Инновации в образовании: общее и дополнительное образование детей : учебно-методическое пособие / В. Н. Иванченко. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 341 с. - (Сердце отдаю детям). - Автор на обложке не указан. - Библиогр. : с. 337.

19. Ильин, Е. П. Психология спорта. - СПб. : Питер, 2012. - 351 с.

20. Кафидов, Валерий Викторович. Управление человеческими ресурсами: учебное пособие для бакалавров и специалистов / В. В. Кафидов. - СПб. [и др.] : Питер, 2012. - 202 с. - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 201-202

21. Коньшева, Н. М. Технология. - Смоленск : Ассоциация XXI век, 2012. - 121 с.

22. Краснова, С.А. Основы математического анализа. - М. : РГГУ, 2010. - 558 с

23. Красноперова, Н. А. Возрастная анатомия и физиология. - М. : Владос, 2012. - 214 с

24. Кузин, Ф. А. Диссертация. - М. : Ось-89, 2011. - 447 с

25. Кузнецова, Светлана Викторовна. Комплексы творческих заданий для развития одаренности ребенка / С. В. Кузнецова, Е. Б. Рудакова, Е. А. Терских. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 220 с. : ил. - (Мир вашего ребенка). - Библиогр. : с. 213-217.

26. Леонович, Евгений Николаевич. Эффективное курсовое и дипломное проектирование: алгоритмы и технологии : учебное пособие по эффективному сотрудничеству студента и преподавателя в ходе написания курсовой и дипломной работ / Е. Н. Леонович, Н. В. Микляева. - М. : Форум, 2012. - 183 с. - (Высшее образование). - Библиогр. : с.

27. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / под ред С. Н. Попова. - 8-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 413 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 406-409.

28. Лутцева, Е. А. Технология. - М.: Вентана-Граф, 2012. - 74 с.

29. Маличенко, Ирина Петровна. Общая теория статистики : практикум с решением типовых задач / И. П. Маличенко, О. Е. Лугинин. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 282 с.

30. Матяш, Н. В. Инновационные педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 158 с.

31. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. - М. : Академия, 2012. - 203 с.

32. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология. - М. : Юрайт, 2013. - 460 с.

33. Осеннева, М. С. Теория и методика музыкального воспитания. - М. : Академия, 2012. - 265 с.

34. Сафронова, В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование. - М. : Академия, 2011. - 235 с.

35. Статистика. - М.: Юрайт, 2012.

36. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., перераб. - М. : Академия, 2010. - 271 с.

37. Теория обучения. - М. : Академия, 2010. - 335 с

38. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. - М. : Академия, 2012.

39. Чашкин, Юрий Романович. Математическая статистика. Анализ и обработка данных : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Р. Чашкин. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2010.

40. Ширяев, Анатолий Григорьевич. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М. : Академия, 2007. - 235 с.

41. Щедрова, Е. А. Развитие одаренных детей. - Волгоград : Учитель, 2010. - 71 с.

