СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1 Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста

1.2 Задачи физического воспитания учащихся младшего школьного возраста

1.3 Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста

1.4 Особенности развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста

1.5 Формы организации физического воспитания учащихся младшего школьного возраста

1.6 Врачебный контроль над физическим воспитанием

2 ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

ВЫВОДЫ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# ВВЕДЕНИЕ

***Актуальность работы:*** физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни, к общественно полезному труду.

Работа по физическому воспитанию в школе отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости. Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, физическое воспитание содействует всестороннему развитию школьников.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

***Объект исследования*** – учебно – воспитательный процесс.

***Субъект исследования*** – дети младшего школьного возраста.

***Предмет исследования*** – прогнозирование и совершенствование учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах.

# 1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

## 1.1 Анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста

Целью физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями – это замедленный рост роста, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет – 88 уд/мин, 10 лет – 79 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет – 85/60, 10 лет – 90/55. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещё не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке хребта. Перегруз может привести к задержке роста ребенка.

С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и в то же время ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности [1, 31].

Рационально организованные мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня расширяют функциональные возможности организма ребенка, повышают производительность умственного труда, уменьшают утомляемость.

**1.2 Задачи физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

Задачи физического воспитания младших школьников такие:

1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию;

2) формировать двигательные умения и навыки;

3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания;

4) развивать двигательные (физические) качества;

5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей;

6) воспитывать позитивные морально-волевые качества;

7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

Успешное решение задач физического воспитания младших школьников возможно лишь в том случае, если оно становится органической частью всего учебно-воспитательного процесса школы, предметом общего беспокойства педагогического коллектива, родителей, общественности, когда каждый педагогический работник выполняет свои обязанности в соответствии с «Положением о физическом воспитании учеников общеобразовательной школы» [1, 32].

*Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию* учеников является важной задачей начальной школы. Физическое состояние ребенка, его здоровье является той базой, на которой развиваются все его силы и возможности, в том числе и умственные.

Правильное физическое воспитание учеников — необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности. Известно, что когда дети мало двигаются, они отстают в развитии от своих ровесников, которые имеют правильный двигательный режим.

Выдающийся педагог В. О. Сухомлинский большое значение придавал деятельности школы, учителей, направленной на улучшение здоровья школьников, особенно учеников младших классов. Он считал, что заботиться о здоровье детей — важнейшее задание учителя [2, 89].

Задача укрепления здоровья ребенка предусматривает закаливание его организма. С этой целью занятие физкультурой по возможности следует проводить на воздухе, а проводя их в помещении, придерживаться гигиенических требований.

Важным показателем нормального физического развития ребенка является правильная осанка, которая предопределяет нормальное положение и функционирование внутренних органов. Формирование правильной осанки зависит от многих условий, а именно от того, как ученик ходит, стоит, сидит, выполняет ли ежедневно утреннюю гимнастику, физкультминутки на уроках, игры и упражнения на переменах. Физические упражнения являются основным средством формирования правильной осанки.

Двигательная активность, которую ребенок осуществляет в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития его центральной нервной системы, средством усовершенствования анализаторов и развития взаимодействия их. Недаром говорят, что мышца воспитала мозг, нервную систему. Существует тесная взаимосвязь между двигательной деятельностью ребенка и ее умственным развитием.

Выполнение целеустремленных двигательных действий занимает важное место в жизни детей младшего школьного возраста и является одним из действенных факторов развития их эмоционально-волевой сферы, источником позитивных эмоций. И. И. Павлов назвал удовольствие, которое получает человек от двигательной деятельности, «мускульной радостью» [3, 103].

*Формирование двигательных умений и навыков* в начальных классах проводится согласно с учебной программой, которая предусматривает обучение учеников упражнениям основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения уроков, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность учеников, включается в этот процесс язык и мышление, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Овладение правильной техникой выполнения упражнений является важным заданием физического воспитания. Как известно, упражнения положительно влияют на организм лишь при условии, что они правильно выполняются. К тому же, рациональная техника исполнения упражнений способствует формированию правильных навыков жизненно важных движений, развивает у детей умения целесообразно распределять усилие и эффективно осуществлять разные движения, воспитывает у них готовность быстро усваивать новые двигательные действия [3, 104].

Формируя у учеников жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с условиями. Развитие у школьников движений руки, этого основного органа предметных действий человека, является важным заданием начальной обучения. На развитие движений руки ученика влияют разные виды деятельности: письмо, рисование, ручной труд, самообслуживание, занятие физической культурой. Следует подчеркнуть, что занятия физкультурой играют специфическую роль в развитии движений руки и, в частности, в развитии произвольной регуляции их. Именно на этих занятиях ставятся и выполняются задания развития у учеников точных и согласованных между собой движений рук с помощью упражнений с предметами (с большими и малыми мячами, со скакалкой, с палками, флажками и др.), а также с помощью специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

Основатель научно обоснованной теории физического воспитания П.Ф.Лесгафт одним из основных заданий физического воспитания считал формирование у детей умения с наименьшей затратой усилий и в наименьший промежуток времени сознательно выполнять наибольшую работу [5, 93]. Совокупность названных выше качеств и определяет уровень «двигательной культуры» ребенка. Высокое развитие таких умений и качеств необходимо для обучения, для многих современных профессий, а также для бытовых действий и военного дела. Развитие умения эффективно осуществлять двигательные действия является важным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

*Вооружение учеников знаниями по физической культуре, гигиене, с правилами закаливания.* В начальных классах ученики должны иметь представление о правильном двигательном режиме, осознавать значение утренней гигиенической гимнастики, физической культуры, активного отдыха во внеурочное время, знать, какая одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями, следить за правильностью осанки, знать правила закаливания, содержание начальной степени комплекса ГТО «К стартам готов».

Получение учениками знаний по физической культуре является необходимым условием сознательного овладения учебным материалом по этому предмету, привитие интереса и привычки систематически заниматься физическими упражнениями. Особенную роль играют знания учеников по физической культуре в формировании у них умений самостоятельно выполнять физические упражнения, в выработке у учеников убеждения о необходимости систематически заниматься физкультурой, закалять организм с помощью использования естественных факторов (солнца, воздуха, воды). Все это содействует не только физическому развитию и укреплению здоровья учеников, но и воспитывает у них правильное отношение к своему здоровью и к здоровью других людей, способствует предотвращению или искоренению вредных для здоровья привычек [5, 97].

*Развитие двигательных (физических) качеств* заключается в том, чтобы в процессе занятий физкультурой развивать у учеников скорость, силу, ловкость, выносливость. Этот процесс тесно связан с формированием двигательных навыков и обусловлен объемом и характером двигательной активности ребенка. От уровня развития двигательных качеств зависят результаты выполнения таких естественных движений, как бег, прыжки, метание, плавание и др.

В младшем школьном возрасте естественное физиологичное развитие двигательных качеств имеет свои особенности: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать то, что мышца как орган ощущения созревает раньше, чем как рабочий орган. У детей с 7 до 13 лет наблюдаются наибольшие сдвиги в развитии координации движений. Учитывая это, важно правильно определить содержание и методы физического воспитания, которые бы содействовали развитию у детей двигательных качеств в соответствии с их возрастными особенностями [4, 148].

*Формирование интереса и привычки к занятиям физкультурой –* необходимое условие успешного осуществления физического воспитания школьников.

В младшем школьном возрасте активно развиваются интересы и привычки. Каждому школьнику следует привить желание заниматься физкультурой. Только в том случае, если ученики с интересом относятся к урокам физкультуры, по собственной инициативе посещают занятие в группах из комплекса ГТО или в спортивных секциях, дома выполняют упражнения и процедуры, направленные на закалку организма, можно достичь их всестороннего физического развития и укрепления здоровья.

Большое значение для привития школьникам интереса к физкультуре имеет позиция семьи в этом вопросе. Интерес возникает и станет стойким, если родители привлекают детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям физкультурой, создают для этого необходимые условия [6, 52].

*Воспитание позитивных морально-волевых качеств* является одним из важных заданий, что осуществляется в процессе занятий физкультурой. А. С. Макаренко в своих «Лекциях о воспитании детей» писал: «Дисциплинированный гражданин может быть воспитан только всей суммой правильных влияний, среди которых самое выдающееся место должны занимать: широкое политическое воспитание, общее образование, книга, газета, труд, общественная работа и даже такие вроде бы второстепенные вещи, как игра, развлечение, отдых» [2, 119].

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизировать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ученики приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива, во имя коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий [6, 47].

Постоянное выполнение физических упражнений приводит к выработке системы привычных действий и эмоционально-психических состояний. Когда ученик начинает изучать какое-то упражнение, особенно сложное, он часто чувствует неуверенность, страх. В процессе освоения упражнения эти чувства проходят, вместо этого появляется удовольствие от умения выполнять усвоенные действия. Однако сама система привычных действий и эмоционально-психических состояний еще не обеспечивает морального развития личности. Для достижения этого у учеников формируют моральное сознание, которое определяет направленность их деятельности. Используя приобретенные знания и умения во время соревнований между командами, классами или школами, ученик переживает удовольствие не только от своих эффективных практических действий, но и от сделанного им в интересах коллектива. Такая организация дела ставит всех учеников в условия личной ответственности за успех коллектива.

*Подготовка учеников к сдаче норм комплекса ГТО*. Начальная степень комплекса ГТО «К стартам готов» рассчитана на детей 7—9 лет. Задания этой степени заключаются в том, чтобы дети приобретали навыки выполнения физических упражнений, развивали ловкость, смелость, координацию движений, приобретали интерес к спорту. В 1 классе ученики готовятся к сдаче норм начальной степени, а в 2 — продолжают подготовку и сдают эти нормы. В 3 классе готовятся к сдаче в 4 классе норм І степени — «Смелые и ловкие».

Для мальчиков и девочек нормы степени «К стартам готов» одни.

Большинство упражнений этой степени входит в программу по физической культуре для подготовительных и 1—3 классов. В связи с этим часть работы по подготовке школьников к сдаче норм комплекса проводится на уроках физкультуры, ведутся также систематические внеклассные занятия. Последними желательно охватывать всех учеников. К этой работе привлекается ученический физкультурный актив, коллектив физической культуры школы [6, 49].

**1.3 Средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста**

Средствами физического воспитания младших школьников являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

*Физические упражнения* являются основным средством физического воспитания в школе. С помощью их 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.

На уроках физической культуры и на занятиях кружков общей физической подготовки используются предусмотренные учебной программой упражнения основной гимнастики (построение и перестроение; основные положения и движения рук, ног, туловища; упражнения с мячами, скакалками; акробатические и танцевальные упражнения; упражнения на гимнастической стенке; удержание равновесия; ходьба и бег; прыжки; метание), подвижные игры, лыжная подготовка, плавание, в 3 классе также упражнения легкой атлетики.

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) [2, 107].

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, утвержденным Министерством образования Украины, 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 [7, 61]. 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.

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 [7, 67].

## 

## 1.4 Особенности развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста

Программа по физической культуре для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных качеств школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени (6—12 мин) на развитие двигательных качеств учеников [8, 109].

В работе по развитию двигательных качеств учителю необходимо учитывать особенности индивидуального и возрастного развития ребенка. Если целенаправленное развитие двигательных качеств осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или других двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается наиболее интенсивный возрастной рост их.

Развитие физических качеств осуществляется в процессе обучения детей двигательным действиям, в единстве с формированием двигательных навыков. Однако это не исключает потребности планировать специальные задания по развитию физических качеств школьников, как для отдельного урока, так и для серии уроков. Систематически изучая физическую подготовленность детей, учитель решает, над развитием каких физических качеств учеников он будет работать, ставит определенные задания и подбирает физические упражнения для выполнения во время урока.

Задачи, направленные на развитие физических качеств изменяется с урока в урок не так динамично, как задачи учебные. Очень часто одна и та же задача рассчитана на целую серию (систему) уроков. Формулировка их в плане урока, может быть таким: «Содействовать развитию скорости, ловкости, гибкости во время выполнения определенных физических упражнений и проведения подвижных игр» [8, 112].

Упражнения для развития двигательных качеств в плане-конспекте урока могут быть поданы в виде, как отдельных упражнений, так и комплексов. С целью поддержки стабильного интереса к выполнению комплекса следует периодически изменять одни упражнения комплекса другими. В плане-конспекте урока нужно обязательно указывать дозирование упражнений и записать все необходимые организационно-методические указания.

Описание комплекса или отдельных упражнений для развития двигательных качеств можно делать как в плане-конспекте урока, так и на отдельных карточках, которые добавляются к плану-конспекту.

Для развития ловкости и координации движений необходимо использовать разные сочетания элементарных движений рук и ног, постепенно усложняя их, танцевальные движения, ритмичную ходьбу, прыжки со скакалкой с дополнительными движениями рук; прыжки через разные препятствия; упражнения с большим мячом — передачи, перекидывание и тому подобное.

У детей 7—8 лет быстро совершенствуется способность к разным точным движениям. Этому помогают метания в цель, упражнения с малым мячом — удары о пол и броски о стенку со следующей ловлей, подбрасывание и ловлю мяча с дополнительными движениями [9, 120].

Одним из проявлений ловкости является умение хранить равновесие в статическом положении и во время движения. Основными упражнениями для формирования равновесия является ходьба по лавочке и колоде разными способами, с дополнительными заданиями, а также гимнастические упражнения и игры.

Силу развивают главным образом за счет динамических упражнений. Учителю необходимо следить, чтобы нагрузки не были предельные, потому что максимальные напряжения связаны с большими энергозатратами, что может привести к общей задержке роста. Упражнения на силу не должны приводить к длительному применению силы, поскольку это повышает внутренне-грудное давление, что ведет к сдавливанию полых вен и утрудняет доступ крови к сердцу. В результате повышения внутрилегочного давления происходит сдавливание легочных капилляров, ухудшается легочное кровообращение, что может привести к анемии мозга и потере сознания. Поэтому для развития силы лучше применять игры, что требуют от детей кратковременных скоростно-силовых напряжений и умеренных нагрузок [9, 121].

Для развития статической выносливости целесообразно использовать упражнения с достаточно длительным удерживанием определенных поз: мешаные виси, упоры, упражнения на равновесие на одной ноге.

Упражнениями, которые развивают выносливость динамического характера, являются многократные повторения сгибания и разгибания рук в положении мешаных висов и упоров, приседания.

Для формирования выносливости применяют упражнения, которые дают физическую нагрузку на организм ребенка, немного больше той, которую он привык переносить. Постепенно его организм адаптируется к большему объему работы, приобретает способность дольше выполнять то или другое движение (бег, серии прыжков) и быстро возобновлять силы после физических нагрузок. Выносливость, прежде всего, развивается во время бега, прыжков, ходьбы на лыжах. Это так называемая специальная выносливость, которая имеет свойство переходить на другие виды деятельности такого же характера, интенсивности и длительности [8, 118]. Так происходит повышение общей выносливости ребенка.

Наилучшее средство для формирования выносливости младших школьников — игры с короткими повторениями действий и с непрерывным движением, связанным со значительной затратой сил и энергии. Однако общее количество повторных действий должно быть небольшое — их следует чередовать с короткими перерывами для отдыха.

Основные направления развития скорости: увеличение скорости одиночных простых движений и частоты движений в локомоторных, то есть связанных с перемещением всего тела в пространстве, действиях. Простые двигательные реакции — это движения-ответы на известные сигналы, которые появляются внезапно. В жизни они имеют большое значение, например, во время действий в тяжелых условиях местности, при управлении механизмами. Переход от уже произведенных двигательных реакций к новым достаточно быстрым: быстрая реакция в одних условиях стимулирует такую же реакцию и в других [9, 123].

Скорость реакции ребенка в значительной мере зависит от типа его нервной системы и является прирожденным качеством, но ее можно развить с помощью определенных упражнений.

Не менее важны для детей младшего школьного возраста сложные двигательные реакции. Основные из них — реакция на объект, что двигается и реакция выбора [8, 119]. Чтобы усовершенствовать у детей способность быстро улавливать глазами предмет, что двигается, учитель использует подвижные игры с большим и малым мячами. Упражнения можно усложнять, увеличивая скорость полета, неожиданными бросками или сокращая дистанцию между игроками. Постепенно у детей производится умение предусматривать направление и скорость движения предмета, одновременно развиваются скорость и точность соответствующего движения.

Реакция выбора — это нахождение наилучшего (из нескольких возможных вариантов) ответа на действии «противника». Большинство движений с целью тренировки реакции выбора целесообразно включать в подвижные игры [8, 120].

Частоту движений во время ходьбы, бега, плавания, передвижение на лыжах производят двумя способами: выполняя с максимальной скоростью движение в целом и совершенствуя скорость отдельных его элементов (отталкивание, мах ногой и тому подобное). С этой целью учитель широко использует игры, упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний за кратчайшее время. Для правильной организации учебного процесса по физической культуры необходимо знать состояние развития физических качеств каждого школьника. Оценить их можно с помощью экспресс-тестов, которые даются в программе: прыжки в длину с места, бег на 30 м, метание набивного мяча (масса — 1 кг), сжимание кисти.

Прыжок в длину с места отображает развитие силы ног и скорости движений. Для его выполнения ученик становится на исходную линию (носки за черточкой), ноги на ширине плеч, делает взмах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Во время взмаха руками пятки от пола не отрывать. Из трех попыток оценивают лучшую.

С помощью бега на 30 м, который проводят из высокого старта на площадке или в помещении (в резиновых тапочках), оценивают скоростно-силовые качества ребенка. Школьник пробегает дистанцию дважды с перерывом 10—15 мин. Во внимание принимают лучший результат. В каждом забеге принимают участие два школьника [10, 26].

Для оценки скоростно-силовых качеств мышц рук и туловища используют метание набивного мяча обеими руками из-за головы, сидя на полу. Из трех бросков фиксируется лучший результат, что измеряется от стартовой линии (за спиной) к месту падения мяча. Для измерения используют размеченную резиновую дорожку. На расстоянии до 1,5 м перед учеником натягивают шнур или ставят какое-нибудь препятствие такой же высоты, которая будет предопределять траекторию вылета мяча под углом 40—45°, потому что от этого зависит результат броска [12, 103].

Силу сжимания кисти измеряют ручным детским динамометром дважды каждой рукой по очереди. Его держат в вытянутой в сторону руке. Из двух попыток во внимание принимают лучшую.

Уроки по приему экспресс-тестов следует организовать так, чтобы экзамены можно было провести на одном-двух занятиях. В начале урока с учениками всего класса проводится бег на 30 м, потом класс делят на 3 группы, что соответствует количеству экспресс-тестов [14, 124].

Результаты испытаний заносятся к соответствующим графам классного журнала. Экспресс-тесты следует проводить дважды за учебный год: с 15 по 25 сентября и с 15 по 25 апреля. Результаты учеников сопоставляются с нормами оценки физической подготовленности детей соответствующего возраста и пола.

Это дает возможность оценить физическую подготовленность ученика пятью уровнями — низким, ниже среднего, средним, выше среднего и высоким.

Уровни физической подготовленности учеников целесообразно записывать в классный журнал в виде баллов: высокий уровень — 5, выше среднего — 4, средний — 3, ниже среднего — 2 и низкий— 1. Дальше добавлением баллов и делением их на количество экспресс-тестов выводят средний балл, который свидетельствует об уровне физической подготовленности школьника [14, 125].

После определения конкретных задач урока учитель подбирает средства, с помощью которых он будет решать поставленные задачи. Поскольку основные задачи урока выполняются в основной части урока, то и отбор содержания и средств следует начинать с нее, а уже дальше определять содержание, средства и методы подготовительной и заключительной частей.

Потом учитель определяет место проведения урока, необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений, делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью он предусматривает разнообразные методы и приемы, устанавливает определенный порядок изучения упражнений и перехода от одной к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

## 1.5 Формы организации физического воспитания учащихся младшего школьного возраста

Формы организации учеников начальных классов составляют определенную систему, которая охватывает:

* уроки физической культуры;
* физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
* внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
* внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, Дворцах пионеров, спортивных обществах, самодеятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках) [11, 203].

Основной формой работы по физическому воспитанию учеников начальных классов являются уроки физической культуры, но успехов в физическом воспитании школьников можно достичь лишь при рациональном сочетании всех форм работы, которое составляет четкую согласованную систему.

В организации физкультурно-массовой работы в школе важную роль играет школьный коллектив физкультуры, заданием которого является развитие физической культуры, спорта, туризма среди школьников. В коллектив физкультуры принимают учеников 1—10(11) классов по устному заявлению [13, 214].

## 1.6 Врачебный контроль над физическим воспитанием

Одним из условий правильной постановки физического воспи­тания в школе является хорошо организованный медицинский контроль, задачи которого состоят в широком использовании основных средств и методов физического воспитания для укреп­ления здоровья детей и контроле за их правильным применением, а также в создании надлежащих условий для работы по физическому воспитанию [15, 97].

Для выполнения этих задач врач, прикрепленный к школе, проводит медицинские обследования учащихся для определения состояния их здоровья и физического развития, систематически контролирует занятия физическими упражнениями и санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проводит санитарно-просветительную работу среди учащихся, родителей и учителей, участвует в разработке и проведении школой мероприятий по улучшению здоровья детей и предупреждению травматизма.

Школьный врач является ближайшим советником учителя по вопросам здоровья и физического воспитания детей и в то же время контролером в выполнении санитарно-гигиенических тре­бований. Все указания врача, касающиеся здоровья и физическо­го воспитания детей, являются обязательными для учителя.

Школьники не реже одного раза в год проходят медицинское обследование и распределяются по медицинским группам. С уче­том распределения детей по группам учитель осуществляет диф­ференцированный подход кучащимся при проведении всей учеб­но-воспитательной работы, в том числе уроков и внеклассной ра­боты по физической культуре.

Об итогах медицинских осмотров врач докладывает на педа­гогическом совете школы.

Все учащиеся на основании медицинского обследования де­лятся на три группы: основную; подготовительную и специальную.

К *основной группе* относятся учащиеся, не имеющие отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здо­ровья при условии достаточной физической подготовленности [15, 98].

В *подготовительную группу* зачисляются дети, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных измене­ний, с недостаточной физической подготовленностью [15, 99].

Учащиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные от­клонения постоянного или временного характера, которым про­тивопоказаны занятия по государственным программам в общих группах, относятся к специальной группе.

Некоторые учащиеся временно, впредь до улучшения состоя­ния здоровья, полностью освобождаются от занятий физическими упражнениями. В необходимых случаях при наличии соответст­вующих показаний отдельным учащимся могут быть назначены занятия лечебной физической культурой. Дети, временно осво­божденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры [15, 99].

Школьники, отнесенные к основной группе, допускаются:

а) к занятиям подпрограммам физического воспитания в полном объеме;

б) к занятиям в кружках физической культуры и сeкциях коллектива физкультуры;

в) к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной группы допускаются к занятиям пообщим программам физического воспитания, но при условии соблюдения постепенности в прохождении материала. В соответствии с указаниями врача учащихся подготовительной группы надо ограничивать в выполнении упражнений, связанных с большим физическим напряжением, и прежде всего в беге и прыжках. Со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к *специальной медицинской группе*, организуются занятия один-два раза в неделю во внеурочное время. Занятия проводят­ся в соответствии со специальной программой медицинскими ра­ботниками или учителями, имеющими необходимую подготовку. Планомерные занятия, проводимые в соответствии с данными медицинского осмотра и с учетом индивидуальных особенностей, способствуют улучшению здоровья и показателей физического развития детей [15, 100].

Обычно в результате таких занятий учащиеся из специальной медицинской группы переводятся в подготовительную, а из под­готовительной в основную. Перевод учащихся из одной медицин­ской группы в другую производится врачом во время ежегодных и очередных обследований и при досрочном обследовании по просьбе родителей или учителя.

Дополнительное обследование состояния здоровья обязатель­но в тех случаях, когда учащийся начинает посещать школу после какого-либо заболевания. Весьма возможно, что дети, относившиеся до заболевания к основной медицинской группе, после выздоровления будут заниматься в подготовительной, а может быть и в специальной. Любой перевод учащихся из одной медицинской группы в другую должен быть известен учителю, класса и учителю физической культуры, которые в своей практи­ческой работе особенно внимательно осуществляют индивидуаль­ный подход. Это, прежде всего, относится к физическим нагрузкам на уроках. Внимание учителя направляется на весьма умеренное нарастание физической нагрузки, на постепенную адаптацию организма к этому нарастанию [15, 102].

# 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

## 2.1 Задачи исследования

Задачи исследования:

- ознакомиться с литературой по теме: «Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста в общеобразовательных школах»;

- проанализировать данную тему;

- выделить анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста;

- выделить основные задачи физического воспитания учащихся начальных классов;

- выделить основные средства физического воспитания учащихся начальных классов;

- выделить особенности развития двигательных качеств учащихся начальных классов на уроках физического воспитания;

- выделить особенности врачебного контроля над физическим воспитанием;

- провести исследование и определить показатели здоровья в исследуемом классе;

- выделить результаты исследования;

- сделать определенные выводы.

## 2.2 Методы исследования

*Метод научно-педагогического исследования –* путь изучения и овладения сложными психолого–педагогическими процессами формирования личности, определение объективной закономерности воспитания и обучения.

*В данном исследовании были использованы такие методы:* анализ; анкетирование; метод системного наблюдения.

*Анализ –* это теоретический метод педагогического исследования.

*Метод анкетирования.* Этот метод используется для получения информации про типичность тех или иных явлений научно-воспитательного процесса. Анкеты могут быть: открытыми, закрытыми, полуоткрытыми, полярными. При анкетировании придерживаются таких требований:

а) подбор вопросов, которые точнее характеризуют явление и дают надежную информацию;

б) использование как прямых, так и непрямых вопросов;

в) исключение подсказок в формулировании вопроса;

г) предупреждение двоичного понимания содержания вопроса;

*Организация исследования:* исследование проводилось в ЗОШ № 24 г.Запорожья в первом классе, в исследованном классе 26 учеников. В начале учебного года были определены в исследованном классе показатели здоровья и в середине учебного года были определены показатели здоровья в этом же классе, результаты были проанализированы и изображены в таблице.

# 3 РЕЗУЛЬТАТЫ исследованиЯ

Исследование проводилось в ЗОШ № 24 в г. Запорожье в первом классе, в исследованном классе 26 учеников. В начале исследования, т.е. в начале учебного года, учеников этого класса можно было распределить по состоянию здоровья на такие группы:

- 16 учеников к основной группе – 61,5%;

- 6 учеников к подготовительной группе– 23,07%;

- 4 ученика к специальной группе– 15,3 %.

Учитель по физической культуре на родительском собрании провел анкетирование среди родителей, чтобы определить роль родителей в физическом воспитании детей (анкетирование проводилось в начале учебного года).

**Анкета на выявление роли родителей в физ. воспитании детей**

**(анкета для опроса семей 1-В класса ЗОШ № 24):**

1. Сколько у вас детей?

а) один; б) двое; в) трое; г) больше трех.

2. Сколько им лет?

а) до 8 лет; б) до 13 лет; в) до 16 лет; г) более 16 лет.

3. Где они учатся?

а) школа; б) высшее учебное заведение в) не учатся.

4. Какой на ваш взгляд самый нужный предмет в начальной школе? Почему?

а) математика; б) английский; в) физическая культура; г) украинский язык; д)другие предметы (перечислите).

5. Есть ли у них уроки по физическому воспитанию в школе?

а) да; б) нет.

6. Ходит ли он на них (или освобождён)?

а) ходит; б) освобожден.

7. Какая у него успеваемость по этому предмету?

а) отлично; б) хорошо; в) удовлетворительно.

8. Интересуетесь ли вы его успехами по этому предмету?

а) да; б) нет.

9. Какой у него режим дня?

а) нагруженный; б) средний; в) ненагруженный.

10. Выполняет ли ваш ребенок по утрам утреннюю зарядку?

а) да; б) нет.

11. Выполняете ли вы вместе с ним утреннюю зарядку?

а) да; б) нет.

12. Ходят ли ваши дети в какие-нибудь секции?

а) да; б) нет.

13. Какому виду спорта отдают предпочтение ваши дети?

а) футбол; б) баскетбол; в) теннис; г) восточные единоборства; д) все понемногу.

В результате анкетирования родителей было выявлено:

- что у 16 % родителей это уже второй ребенок и у них нет времени на занятия со своим вторым ребёнком по утрам утренней зарядкой и нет денег для того, чтоб их ребенок посещал спортивные секции. Этих родителей не волнуют успехи их детей по физическому воспитанию, им главное, чтоб их дети знали математику и английский язык;

- 23 % родителей интересуются успехами своих детей, но тоже не выполняют утреннюю зарядку, этим родителем важны все предметы в начальной школе;

- 61 % родителей интересуются успехами своих детей, стараются выполнять утреннюю зарядку со своими детьми и 30 % детей этих родителей посещают спортивные секции, для этих родителей уроки физического воспитания являются одним из важных предметов, т.к. именно на уроках физического воспитания происходит физическое развитие детей.

После полученных результатов учитель по физическому воспитанию проводил на родительских собраниях беседы с родителями о пользе и необходимости проведений занятий по физическому воспитанию. Беседы проводились один раз в месяц, эти встречи с родителями велись пол года. Темы бесед: «О вреде курения», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка», «Влияние экологии на здоровье ребенка», «Игра – решение всех проблем с обучением», «О влиянии алкоголизма в семье на психическое, физическое и всестороннее развитие ребенка», «О пользе посещений спортивных секций».

В середине учебного года, т.е. после всех этих проведенных бесед с родителями показатели здоровья учеников исследуемого класса изменились.

По состоянию здоровья исследуемых детей можно было, в середине учебного года, разделить на такие группы:

- 19 учеников к основной группе – 73,07%;

- 3 ученика к подготовительной группе– 11,5%;

- 4 ученика к специальной группе– 15,3 %.

Результаты наблюдений можно представить в табличной форме (табл. 3.1.).

**Таблица 3.1.**

*Результаты исследования*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Проверка показателей здоровья | Спортивная группа | | | | | |
| основная | | подготовительная | | специальная | |
| кол-во  учащихся | % | кол-во  учащихся | % | кол-во  учащихся | % |
| начало уч. года | 16 | 61,53 % | 6 | 23,07 % | 4 | 15,3 % |
| середина уч. года | 19 | 73,07 % | 3 | 11,5 % | 4 | 15,3 % |

В результате исследования было выявлено, что семья играет важную роль в физическом воспитании детей. От того, как родители будут относиться к физической культуре будет зависеть отношение их детей к урокам физического воспитания.

# выводы

Итак, можно сделать такие выводы:

* Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности – это игра, поэтому уроки по физическому воспитанию необходимо планировать с учетом этой очень важной особенности.
* Одно из ведущих мест в системе средств физического воспитания и обучения детей младшего школьного возраста принадлежит игре. Именно игры способствуют усвоению самых различных знаний, умений, развитию двигательных способностей. Взаимосвязь игры и учения проявляется во влиянии игры на формирование элементов учебной деятельности.
* Содержание уроков физической культуры в младших классах должно быть наполнено сказочными и игровыми сюжетами, что дает возможность поддерживать высокий эмоциональный настрой учащихся, повышать интерес к двигательной деятельности на занятиях и во внеурочное время, легко и успешно адаптироваться к школьной жизни.
* На уроках физической культуры в младших классах рекомендуется проводить общеразвивающие упражнения различной направленности с использованием музыкального сопровождения. Особое внимание должно уделяться специальным упражнениям для формирования правильной осанки и коррекции плоскостопия.
* С учащимися младших классов целесообразно проводить на уроках игры с выполнением разнообразных упражнений. Т.е. игры с бегом, с прыжками, с лазанием, игры с метанием и ловлей и др. Ежедневное проведение таких игр позволяет успешно решать проблемы перегрузки учащихся, рациональной организации физического и трудового воспитания, активного повседневного отдыха, столь необходимого для гармоничного развития детей.
* Целесообразно с детьми младшего школьного возраста проводить праздники, дни здоровья, спортивные развлечения, походы. Они способствуют повышению функциональных и адаптационных возможностей детского организма, оказывают общеукрепляющее влияние, выступают как мощное средство формирования всесторонне развитой личности.
* Родители играют очень важное значение в физическом воспитании детей. Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимые для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Между семьей и школой должна быть созданная атмосфера деловых, товарищеских отношений. В них недопустимый менторский тон. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы.
* Большинство родителей, к сожалению, ставят под сомнение ценность занятий физическими упражнениями, поэтому и целесообразность расходования времени на этот вид деятельности.

# список использованной литературы

1. Козленко Н.П., Вильчковский Е.С., Цвек С.Ф. Теория и методика физического воспитания. – К., 1984. – 220 с.

2. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания школьников. – Ростов н/Д, 1993. – 240 с.

3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М., 1980. – 304 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991. – 443с.

5. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990. – 287 с.

6. Шиян Б.М. Методика физичного виховання школярів. – Л., 1993. – 183с.

7. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Вайнбаума. – М., 1979. – 209 с.

8. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – К., 1980. – 234 с.

9. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів. – К., 1989. – 320 с.

10. Козленко Н.П., Мацулевич В.П. Физическое воспитание учащихся первых классов. – К., 1988. – 310 с.

11. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов н/Д., 2003. – 255 с.

12. Ахмеров Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе. – Минск., 1968. – 270 с.

13. Гугин А.А. Уроки физической культуры в І-ІІІ классах. – М., 1977. – 320с.

14. Соколов В.А. Мотивация занятий физической и спортивной культурой школьников. – Минск, 1973. – 227 с.

15. Козленко Н.О. Школьникам – привычку заниматься физкультурой. – К., 1985. – 120 с.