ГБОУ школа № 604 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Методическая работа

**«Принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями»**

педагог дополнительного образования

образовательной программы

физкультурно - спортивной направленности

кружок «Общей физической подготовки»

Кабак Анатолий Владимирович

г. Санкт-Петербург

**Введение**

Современное школьное образование сопровождается интенсификацией учебного процесса, несоответствием учебной информации возрастным особенностям развития школьников, снижением двигательной активности, что ведет к ухудшению состояния здоровья обучающихся. Также наблюдается тенденция снижения интереса учащихся среднего и старшего школьного возраста к физкультурным занятиям.

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим .

Физическая культура — это самостоятельная область общей культуры человека. Древнейшим ее компонентом является физическое воспитание, возникшее еще в первобытном обществе в связи с естественной необходимостью для человека выжить в борьбе за свое существование.

Физическая культура личности как сторона ее культуры является фактором, влияющим на поведение человека. От ее сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования.

Вместе с тем было бы ошибкой отождествлять оздоровительную физическую культуру только с совершенствованием телосложения, с формированием высокого уровня физической подготовленности, двигательных умений и навыков, то есть с задачами только двигательного характера. Оздоровительная физическая культура предполагает не изолированное развитие физических способностей, а их взаимодействие с духовным, эстетическим, интеллектуальным совершенствованием личности. Она является одним из важнейших средств воспитания человека.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а так же на развитие разносторонних физических способностей человека.

Нельзя забывать и о том, что бессистемное обучение физической культуре может не помочь, а, наоборот, навредить организму. Необходимо помнить о том, что полезно только физическое воспитание, основанное на строгой и понятной системе.

**1. Основы физического воспитания**

**1.1. Принципы физического воспитания**

Физическое воспитание как вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям и управление развитием физических качеств человека. Когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, оборонной и иной деятельности говорят о физической подготовке.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе, - это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Есть вместе с тем ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса и в силу этого являются обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований.

Большинство названных принципов совпадает по наименованию с известными общедидактическими принципами, поскольку физическое воспитание есть вид педагогического процесса, то на него распространяются общие принципы педагогики. Но последние получают в сфере физического воспитания соответствующую конкретизацию и дополняются специальными положениями, отражающими его особенности.

Принципы физического воспитания:

-сознательность и активность;

-наглядность;

-доступность;

-систематичность;

-динамичность.

Однако в сфере физического воспитания и, в частности, в области спортивной подготовки эти принципы наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

Принцип сознательности и активности. Этот принцип предусматривает формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных результатов. В качестве мотива может быть просто желание активно отдохнуть или получить хорошую оценку по физической культуре. В любом случае важно, чтобы был сформулирован четкий личный мотив занятий физическими упражнениями и развился устойчивый интерес к ним. Однако необходимая мотивация к занятиям у некоторых учащихся возникает не сразу. Здесь потребуется индивидуальная разъяснительная работа преподавателя с учащимся. Одновременно необходим сознательный анализ и самоконтроль успехов и неудач самого занимающегося.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии или тренировке. Он может пояснить, почему предлагается такое, а не иное упражнение, почему необходимо соблюдать именно этот алгоритм выполнения. Учащимся следует пояснить, что путь к физическому совершенству — большой напряженный труд, где неизбежны утомительные, нередко однообразные, упражнения и скучные задания, преодоление определенных индивидуальных трудностей.

Принцип наглядности. Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственная наглядность — это показ двигательного задания самим преподавателем или наиболее подготовленным учащимся. Но ее можно дополнить и пособиями, и техническими средствами, и имитационными действиями с помощью предметов, и образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия или спортивного мастерства.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Конкретные данные о возможностях занимающихся преподаватель или тренер получает путем тестирования (Приложение 1). В начале каждого учебного года предусмотрено тестирование учащихся в основных упражнениях, характеризующих их физическую подготовленность: в скоростно-силовых упражнениях, в упражнениях «на выносливость» и силу основных мышечных групп.

Таким образом, принцип доступности в практике физического воспитания предусматривает определение посильного упражнения, задания, оптимальных методических условий для их реализации. Уровень доступности заданий связан с необходимостью преодоления некоторой частью учащихся объективных трудностей при достижении установленных программой нормативных требований.

В практике работы с учебными группами приходится сталкиваться с разным уровнем общей физической подготовленности. Поэтому чаще всего всей группе даются задания усредненной сложности, доступные «средней части» учащихся (фронтальный подход).Отрицательная сторона этого подхода в том, что сильнейшая часть группы работает в облегченных условиях, а слабейшая — в усложненных.

По мере более глубокого знакомства с учебной группой преподаватель все чаще применяет так называемый групповой подход, когда внутри учебной группы определяются микрогруппы по степени их подготовленности к определенному заданию. Каждая из микрогрупп получает оптимальное задание. Микрогруппы не постоянны, так как у каждого учащегося своя «степень доступности» при выполнении разных упражнений. Групповой подход более эффективен, чем фронтальный, он требует от преподавателя-тренера хорошего знания занимающихся учебно-тренировочной группы.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания. Его чаще применяют в спортивной подготовке, где тренер встречается с учеником на учебно-тренировочных занятиях почти ежедневно в течение ряда лет, а количество одновременно занимающихся на одном занятии — 1—8 чел. (за исключением некоторых спортивных игр). В практике работы по физической культуре преподаватель использует индивидуальный подход, чтобы определить дополнительные доступные задания учащегося, отстающему по какому-либо разделу, для самостоятельных занятий во внеурочное время.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

Принцип систематичности. Принцип систематичности — это, прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Регулярность занятий предполагает рациональное чередование психофизических нагрузок и отдыха. Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине «Физическая культура» — регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно- тренировочного процесса при оптимальном чередований нагрузок и отдыха.

Необходимо, однако, учитывать, что если за тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то указанный эффект в той или иной мере постепенно утрачивается (редукционная фаза). Это относится прежде всего к уровню работоспособности (сформированные умения и навыки сохраняются в течение более длительного времени). Стало быть, интервал отдыха должен заканчиваться раньше, чем наступает редукционная фаза. Это положение подчеркивает важность принципа систематичности и одной из его сторон — непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

Фактор повторяемости в физическом воспитании выражен в большей мере, чем в других видах воспитания. Это объясняется специфическими закономерностями приобретения и закрепления умений и навыков, совершенствования форм и функций организма.

Не меньшее значение имеет и вариативность, т.е. видоизменение упражнений, динамичности нагрузок, обновление форм и содержания занятий без изменения их целевой направленности. Это разнообразит учебно- тренировочный процесс, снижает психологические перегрузки, возникающие при выполнении однообразных заданий.

Последовательность в освоении учебно-тренировочных заданий и учебного материала в рамках одного занятия, многомесячного и многолетнего процесса физического воспитания также является одной из сторон принципа систематичности. Общая последовательность (в многомесячном и многолетнем аспекте) определятся логикой перехода от широкого общего физического образования к более углубленным специализированным занятиям. В многолетнем плане на общую последовательность оказывают влияние и особенности возрастного развития человека.

Принцип динамичности. Принцип динамичности, или постепенного повышения требований, заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности). При реализации принципа динамичности предусматривается регулярно обновлять учебный материал, а также увеличивать объем и интенсивность нагрузок. Без обновления упражнений не овладеть широким кругом умений и навыков — координационной основой для освоения новых, более сложных двигательных заданий.

Ответные реакции организма на одну и ту же нагрузку не остаются неизменными. По мере приспособления к нагрузке уменьшаются вызываемые ею биологические сдвиги. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, а значит, экономизация функции: возможности организма, возросшие в результате приспособления к неизменной работе, позволяют ему выполнить ту же работу с меньшим напряжением. В этом состоит биологический смысл адаптации к нагрузкам.

Динамика нагрузок характеризуется постепенностью, проявляющейся в различных формах.

Прямолинейное повышение нагрузок используется, когда общий уровень их сравнительно невысок и требуется постепенно втянуться в работу.

Ступенчатая же динамика резко стимулирует тренированность на базе уже проделанной работы.

Волнообразные колебания нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах являются своеобразным фоном, на который накладываются прямолинейная и ступенчатая динамика.

В заключение еще раз важно подчеркнуть тесную взаимосвязь рассмотренных методических принципов, поскольку, в конце концов, они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса физического воспитания.

Отсюда следует, что ни один из указанных принципов не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

**1.2. Средства физического воспитания**

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения. Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам. Выделяются следующие виды упражнений:

• скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий;

• требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера;

• требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений;

• требующие комплексного проявления физических качеств в условиях перемененных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий.

Распределение видов спорта по данной классификации физических упражнений представлено в Приложении 2.

Помимо представленной относительно общей классификации существуют так называемые частные классификации физических упражнений в отдельных специальных дисциплинах. Так, в биомеханике принято делить упражнения на статические, динамические, циклические, ациклические и др.; в физиологии - упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

К циклическим движениям относятся такие, все элементы составляющие один цикл которых, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений тесно связан с предыдущим и последующим (ходьба, бег, плавание).

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение (прыжки в высоту или в длину, кувырки).

При нестандартных движениях характер их выполнения целиком зависит от возникших в данный момент условий, в которых они должны быть выполнены. Нестандартные движения делятся на две группы: на единоборства и спортивные игры.

В единоборствах сложность выбора нужного движения определяется действиями противника, с которым спортсмен находится в условиях непосредственного контакта. Степень сложности действий в спортивных играх определяется числом участников, размерами площадки, быстротой перемещения, продолжительностью игры, ее правилами.

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

**1.3. Методы физического воспитания**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

• метод регламентированного упражнения;

• игровой метод;

• соревновательный метод;

• словесный и сенсорный методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности и позволяет развивать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность и инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольных или официальных спортивных соревнований.

Словесный и сенсорный методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря словесному методу можно сообщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность (визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения).

Нагрузка и отдых также являются специфическими компонентами методов физического воспитания. Действенность любого средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений.

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

"Нагрузкой" в физическом упражнении называют величину воздействия на организм. Этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый момент выполнения упражнения и переменной - меняющейся по ходу упражнения.

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный либо интервальный (прерывистый) характер.

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некий воздействующий фактор, то понятие объема нагрузки будет относиться к длительности воздействия, суммарному количеству выполненной работы. "Интенсивность" же нагрузки будет характеризоваться силой воздействия в каждый ее момент. Общая нагрузка нескольких физических упражнений может быть определена по интегральным характеристикам ее объема и интенсивности в отдельных упражнениях.

Отдых, как составной элемент методов физического воспитания, может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую либо деятельность, отличную от той, какая вызвала утомление).

Активный отдых, при определенных условиях, дает лучший эффект, чем пассивный. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между нагрузками дается активный отдых (ходьба или упражнения на расслабление между "подходами" к штанге), а затем - пассивный. Противоположное сочетание дает менее выгодный эффект.

Длительность интервала между частями нагрузки при различных методах устанавливается согласно преимущественной направленности воздействий и закономерностям протекания восстановительных процессов. Возможны интервалы трех типов: ординарные, жесткие и экстремальные.

Ординарным называют такой интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня, что позволяет провести работу без дополнительного напряжения функций. В отличие от этого при жестком интервале очередная   часть нагрузки приходится на период недовосстановленного состояния отдельных функций или организма в целом, что, однако, не обязательно будет выражаться в уменьшении внешних параметров нагрузки: работа может повторяться в течение некоторого времени без существенного их изменения, но с возрастающей объективной и субъективной напряженностью.

Наконец экстремальным называют такой интервал, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности, наступающей вследствие закономерностей врабатывания.

Эффект, достигаемый с помощью того или иного интервала, непостоянен. Он меняется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях и экстремальным, и ординарным, и жестким (например, интервальный бег с максимальной скоростью, при пятиминутном отдыхе: 2x60 м; 6x60 м; 12x60м).

Таким образом, задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями и избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха.

Особенности регламентации нагрузки и отдыха. По признаку варьирования внешних параметров нагрузки методы подразделяются на две большие группы:

1) методы стандартно-повторного упражнения;

2) методы переменного упражнения.

В процессе стандартизированного упражнения движения повторяются без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки (повторное пробегание стандартной дистанции с постоянной скоростью, многократное поднимание штанги одного и того же веса одним и тем же способом). Такая стандартизация - одно из необходимых условий формирования и закрепления двигательных навыков и в то же время - одно из решающих условий морфо-функциональной адаптации организма к определенной деятельности, сохранения достигнутого уровня работоспособности.

Методы стандартного упражнения используются при воспитании всех физических качеств. Они применяются как в рамках одного занятия, так и на протяжении серии занятий. В последнем случае "стандарт" нагрузки сохраняется до тех пор, пока не произойдет адаптация к ней не только по внешним параметрам, но и по ответным реакциям организма. Тогда устанавливается новый "стандарт", соответствующий повышенным функциональным возможностям организма.

Методы стандартного непрерывного упражнения рассчитаны, прежде всего, на воспитание выносливости. Один из наиболее распространенных методов этого типа - метод длительного равномерного упражнения. Он применяется чаще всего для воспитания общей выносливости на основе движений, имеющих естественную циклическую структуру (ходьба, бег, езда на велосипеде и т.д.), и представляет собой продолжительное передвижение в равномерном темпе. Аналогичным образом можно использовать и некоторые ациклические движения, которым придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Так используются, например, приседания, наклоны, отжимания в упоре лежа и другие элементарные движения в общеподготовительной гимнастике, повторяя каждое многократно и слитно (метод стандартно-поточного упражнения).

Методы стандартного интервального упражнения характеризуются повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Длительность интервалов устанавливается в зависимости от основной направленности упражнения с таким расчетом, чтобы гарантировать к очередному повторению нагрузки определенную степень восстановления работоспособности или усиление эффекта предыдущей нагрузки.

Метод прогрессирующего упражнения с интервалами, позволяющими неуклонно увеличивать нагрузку. Причем нагрузка изменяется однонаправленно в сторону увеличения, в том числе и по внешним параметрам (например, при поднимании штанги вес увеличивается с каждой попыткой). Это требует экстремальных либо, по меньшей мере, ординарных интервалов отдыха.

Метод вариативного интервального упражнения, нагрузка в котором постоянно меняется то в сторону повышения, то в сторону уменьшения. Варьируемой величиной при выполнении движений циклического типа чаще всего является скорость передвижения, а при выполнении ациклических движений с внешними отягощениями - вес снаряда. Такой метод имеет особое значение для совершенствования центральных механизмов нервно-моторной координации, подвижности регуляторных функций, увеличения диапазона целесообразных вариаций.

Метод редуцирующего упражнения, в котором действенность одних факторов нагрузки (например, интенсивность бега) поддерживается за счет регрессирующего изменения других (например, длины преодолеваемых дистанций, бег 800+600+400+200 м). Положительная сторона этого метода состоит в том, что он позволяет сочетать достаточно большие объемы нагрузки, с относительно высокой ее интенсивностью.

Рассмотренные методы в практике зачастую комбинируют, образуя как бы производные от них методы. Это объясняется, с одной стороны, тем, что далеко не все средства физического воспитания позволяют применять тот или иной метод в "чистом виде". А с другой - тем, что соединение особенностей различных методов во многих случаях дает возможность обеспечить более полное соответствие методов содержанию занятия, более гибко регулировать нагрузку и отдых и таким образом более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

**2. Реализация принципов физического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями**

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания во всех учебных заведениях. Каждое отдельное, относительно завершенное занятие физическими упражнениями является звеном процесса физического воспитания. В целом занятия разнообразны - прогулки, утренняя зарядка, спортивные состязания, купания, туристские походы, уроки физической культуры и т. д. Однако все они строятся на основе некоторых общих закономерностей. Знание этих закономерностей позволяет педагогу в каждом конкретном случае разумно и с наибольшей эффективностью решать образовательные и воспитательные задачи.

Очень важно в педагогическом отношении ясно представлять диалектический характер взаимосвязи содержания и формы занятий физическими упражнениями. Специфическим содержанием здесь является, прежде всего, активная, направленная на физическое совершенствование практическая деятельность. Она состоит из ряда относительно самостоятельных элементов: сами физические упражнения, подготовка к их выполнению, активный отдых и т. д. Сравнительно устойчивый способ объединения элементов содержания составляет форму занятий физическими упражнениями.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию занятия, что является коренным условием качественного его проведения.

Форма занятий активно влияет на их содержание. Будучи единой с ним, она обеспечивает оптимизацию деятельности занимающихся. Постоянное пользование одними и теми же, стандартными формами занятий задерживает совершенствование физической подготовленности занимающихся. Целесообразное варьирование форм, введение новых взамен устаревших дает возможность успешно решать задачи физического воспитания.

Факт активного влияния формы занятий на их содержание, а следовательно, и на результаты обязывает к самому серьезному отношению к ней. Поэтому в теории физического воспитания вопросам построения занятий физическими упражнениями всегда придавалось большое значение.

Урочные формы занятий. Наиболее существенный признак урочных форм занятий состоит в том, что это форма учебно-воспитательной деятельности, при которой ведущую, направляющую и непосредственно организующую роль играет специалист-преподаватель, вооруженный системой знаний, педагогическими умениями и навыками, отвечающий за результаты учебно-воспитательного процесса.

Как правило, уроки проводятся в системе занятий по упорядоченному расписанию. Урочным формам, присущи постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в учебных группах.

Уроки физических упражнений строятся в соответствии с общепедагогическими принципами, общими и методическими принципами системы физического воспитания. Они конкретизируются и дополняются применительно к уроку следующими требованиями:

1. Воздействие урока должно быть всесторонним-образовательным, воспитательным и оздоровительным.

2. Обучение и воспитание занимающихся должны осуществляться на всем протяжении урока-с первой минуты до последней.

3. В уроках, как и в других формах занятий, следует всячески избегать методических шаблонов. Необходимость разнообразить содержание и методику уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме занимающихся, изменчивостью внешних условий.

4. Нужно вовлекать занимающихся в учебную деятельность- всех в равной мере, но в то же время с учетом индивидуальных особенностей. Только так можно достичь однородного для всех хода учебно-воспитательного процесса в течение длительного времени и тем самым избежать их отсева или появления отстающих.

5. В уроках следует ставить совершенно конкретные задачи и лучше так, чтобы их можно было решить именно на данном занятии. Решение общих задач учебно-воспитательного процесса достигается выполнением системы частных, конкретных задач. Достигнуть цели можно при условии успешного завершения каждого из уроков и органической преемственности их.

Многие уроки имеют, прежде всего, образовательный характер, что отличает эту форму занятий от оздоровительных и воспитательных форм занятий в широком смысле слова. Но решение образовательных задач в физическом воспитании достигается посредством физических упражнений, от воздействия которых зависит оздоровительный и воспитательный эффект урока. Ведущее значение образовательной направленности учебного урока вовсе не означает, что снижаются его оздоровительный и воспитательный эффекты. Ставя задачи по овладению знаниями, умениями, навыками, решая эти задачи с помощью комплекса разнообразных упражнений, строго дозируя при этом физические нагрузки, нужна одновременно добиваться должных оздоровительного и воспитательного эффектов.

Задачи по воспитанию физических и волевых качеств, укреплению здоровья и т. д. также должны быть по возможности конкретными. Однако некоторые воспитательные и оздоровительные задачи могут быть решены только в течение длительного времени путем изменений соответствующих функций и форм организма. Такие задачи ставятся перед серией уроков и по возможности конкретизируются в виде заданий для отдельных уроков.

Регулировать нагрузку в уроке - это значит, прежде всего, направленно обеспечивать ее оптимальный объем и интенсивность. В целом проблема оптимизации нагрузки не ограничивается ее дозированием в физических упражнениях. Сила воздействия на занимающихся зависит не только от характера упражнений, но и от других компонентов: объяснений, демонстрации упражнений, методов организации занимающихся и т. п.

В каждом конкретном случае преподаватель стремится обеспечить, возможно, больший объем полезной нагрузки в занятии. Решающее значение при этом имеет обеспечение рациональной общей плотности урока. Общей плотностью урока называется отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока.

К педагогически оправданным относятся объективно необходимые затраты времени на такие процессы или стороны деятельности в уроке, как восприятие и осмысливание занимающимися объяснений, демонстраций, указаний преподавателя; организованный анализ своих действий или действий других занимающихся; выполнение физических упражнений и связанный с ними необходимый отдых; вспомогательные действия.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери, вызванные организационными или другими неполадками. Этого в принципе можно избежать при оптимальном построении учебно-воспитательного процесса.

При оценке общей плотности необходимо учитывать также, что виды оправданной деятельности в уроке далеко не равнозначны для решения учебно- воспитательных задач.

Стремясь к оптимальной плотности урока, необходимо различными мерами сводить до минимума не только простои, но и вспомогательные действия. Для этого заранее намечают кратчайшие пути передвижения занимающихся.

В каждом отдельном занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, и всякий раз она должна определяться в зависимости от возраста, пола, подготовленности занимающихся и конкретных задач урока.

Физическое воспитание в значительной мере осуществляется и в форме неурочных занятий. Это естественно, поскольку учеба как педагогически организованный процесс занимает относительно небольшое по времени место в жизни человека.

Для неурочных занятий физическими упражнениями характерна самостоятельная организация деятельности в целях укрепления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, закаливания и лечения, воспитания физических и волевых качеств, а также освоения определенных действий.

Неурочные занятия отличаются от урочных нередко более узким содержанием, их структура тогда менее сложна. Неурочные формы занятий предполагают повышенную самодисциплину, инициативу, самостоятельность. Конкретные задачи и содержание неурочных занятий зависят в значительной мере от склонностей и увлечений занимающихся.

В методике построения неурочных занятий много общего с методикой построения уроков. Их структура также должна обеспечивать постепенную врабатываемость организма, хорошие условия для выполнения основной работы и ее завершения. В дозировании нагрузки, оказании помощи и страховки (при групповых занятиях) и самоорганизации занимающихся используются многие правила и приемы, которыми руководствуется преподаватель.

**Заключение**

Учебно-педагогический процесс в области физического воспитания направлен на укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности, творческой активности, а в дальнейшем - трудового долголетия. Однако на практике, т. е. в самой общеобразовательной школе, мы наблюдаем совершенно другую картину. У детей и подростков наблюдается рост хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Отмечается увеличение количества детей с дефицитом массы тела и имеющих отклонения в психике. Лабораторией физического воспитания института возрастной физиологии РАО проведено выборочное исследование ряда психофизиологических и педагогических показателей, характеризующих уровень физического воспитания 1-4 классов общеобразовательной школы. Выявлены чрезвычайно тревожные тенденции.

Так, высокое физическое развитие имеют около 9% младших школьников, среднее - около 57% и низкое - около 34%. Распределение по группам здоровья: около 21% отнесены к 1 группе, 57% - ко 2 группе и около 23% - к 3 группе . Минимальным уровнем знании, предусмотренным комплексной программой физического воспитания, обладают лишь только 11% младших школьников. Чрезвычайно настораживает структура мотивов поведения младших школьников. На первом месте находится мотив доминирования, а за ним следуют мотивы соперничества и двигательной активности. Мотивы общения и привычки к занятиям физической культурой находятся на последнем месте. Это указывает на несовершенство физического воспитания в общеобразовательной школе. Также, анализируя состояние физического воспитания в школе в настоящее время, можно сделать вывод о том, что в современной общеобразовательной школе практически не организованы взаимосвязи между различными формами работы по физической культуре. Это прежде всего негативно сказывается на уроке физической культуры, который как бы растворяется среди других мероприятий, а то и прямо подменяется ими. При этом он смотрится чем-то совсем незначительным, второстепенным в ряду всех других форм физического воспитания, что и приводит к сомнениям по поводу того, является ли он основной, ничем не заменимой формой физического воспитания школьников, и нужен ли вообще урок физической культуры в школе.

**Приложение 1**

**Показатели физической подготовленности школьников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Девочки | Мальчики |
| Челночный бег 3\*10, с |  |  |
| Бег 30 м, сек. |  |  |
| 6-ти минутный бег, м |  |  |
| Прыжок в длину с места, см |  |  |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  |
| Подъем корпуса из положения лежа, раз |  |  |
| Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками, сидя на полу, ноги врозь, см |  |  |

**Приложение 2**

**Распределение видов спорта по типам упражнений в зависимости от требований к этим упражнениям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Скоростно-силовые | Требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера | Требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений | Требующие комплексного проявления физических качеств в условиях перемененных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий |
| -спринтерский бег | -бег на длинные дистанции | -акробатические упражнения | -борьба |
| -прыжки | -лыжные гонки | -гимнастические упражнения | -игровые виды спорта |
| -поднимание штанги | -и т.п. | -прыжки в воду | -и т.п. |
| -и т.п. |  | -и т.п. |  |

**Список литературы**

1. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: ЮНИТИ, 2003.

2. Белорусова В.В. Физическое образование. — М.: Логос, 2003.

3. Богданов Г.П. Физическое воспитание школьников. - М.: Дело, 2004.

4. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание. - М.: Логос, 2004.

5. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. - М.: Аст, Аквариум, 2004.

6. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000.

7. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания. - М.: Сфера, 2002.

8. Лайзапе С. Я. Физическое воспитание. — М.: Просвещение, 2004.

9. Лихачев Б/Г. Педагогика. - М.: Ш1ФРА-ДАНА, 2003.

10. Морфофункциопальное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста./Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. - М.: Педагогика, 2003.

11. Пензулаева JI. И. Физическое воспитание. - М.: Просвещение, 2003.

12. Ращупкии Г.13. Физическая культура. - Спб.: Нева, 2004.

13. Рубапович В. Б. Валеологичсские принципы организации физической культуры. Учебно с носооие для с тудентов педагогических вузов, валеологов, преподавателей физвоспитания, учителей, медицинских работников. —Новосибирск: ПИПКиПРО, 1997.

14. Савин II.B. Педагогика. - М.: Аст, 2003.

15. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник, 2 тома / под ред. Евсеева СЛ. - М., 2008

16. Теровапссян АЛ. Основы физического воспитания. - М.: БЕК, 2004.

17. Физическое воспитаниеЛТод ред. 10. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2003.