

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание физической культуры — одна из важнейших задач образовательных организаций на всех ступенях системы образования. Оно имеет социальную и личностную значимость. «Здоровье каждого — богатство всех». Физическое воспитание связано с умственным, нравственным, гражданско-патриотическим, экологическим и другими видами воспитания.

Физическое воспитание направлено на:

- правильное физическое развитие детей;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение детьми необходимыми знаниями в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- воспитание нравственных, волевых, гражданско-патриотических качеств и др.

Актуальность физического воспитания очевидна. В начальной школе важная роль отводится игровой деятельности. В игре развиваются физические силы ребенка, а также личностные качества: сообразительность, инициатива, находчивость, уважительное отношение к участникам игры и др. Игра укрепляет детскую дружбу, содействует формированию коллективизма, учит сопереживанию, со-радости, со-творчеству, со-бытию.

Интерес и моральное удовлетворение, получаемые детьми в ходе игры, активизируют их развитие. Полученные в детстве знания о физической культуре и приобретенные умения и навыки становятся в будущем надежной основой здорового образа жизни и высокой работоспособности.

Таким образом, физическое воспитание, являясь одной из важнейших составляющих целостного образовательного процесса в начальной школе, призвано содействовать гармоническому развитию личности. Основным законом деятельности педагога и обучающихся выступает со-трудничество, со-творчество, со-бытие. Основными методологическими подходами

являются: культурологический, антропологический, системный, деятельностный, личностно-ориентированный. Основа межличностного взаимодействия — диалог.

Авторы учебно-методического пособия полагают, что предложенное содержание окажется целесообразным и полезным как для студентов факультета физической культуры, так и для педагогов начальной школы, активизирует раскрытие человекотворческого потенциала и воспитание физически здоровой и нравственно устойчивой личности.

# **Глава 1. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Известный врач, анатом и педагог Петр Францевич Лесгафт (1837–1909 гг.) разработал и научно обосновал теорию физического образования, в которой синтезировал знания анатомии, физиологии, психологии и педагогики. В воспитании физической культуры важнейшим принципом он считал единство физического, нравственного и эстетического воспитания. Особое внимание исследователь отводил подвижным играм, т. к. был глубоко убежден в том, что их воздействие на организм человека влияет на развитие двигательных функций, формирование характера, содействует нравственному и умственному воспитанию. При этом большое внимание он уделял воспитанию культурного человека в семье и школе. Основным условием воспитания считал любовь и уважение к ребенку.

Педагогическая деятельность в сфере физической культуры есть вид профессиональной деятельности, содержанием которой является оздоровление, обучение, физическое воспитание и развитие обучающихся.

Эта деятельность имеет социальную и личностную значимость. Так, социальная значимость заключается в том, что она направлена на передачу накопленных человечеством знаний от старших поколений младшим, создает благоприятные условия для личностного развития обучающихся, для выполнения социальных ролей в обществе. В ходе педагогической деятельности в сфере физической культуры развиваются не только физические, но и нравственные качества обучающихся, осуществляется самосовершенствование, обогащается внутренний мир личности. Важной особенностью этой деятельности является творческий характер, который отражается в ее содержательном и деятельностном компонентах. Кроме указанных компонентов следует

назвать и такие компоненты, как: целевой, мотивационный, корректирующий, контрольно-оценочный, результативный.

Воспитание физической культуры имеет свои особенности на различных возрастных этапах, которые необходимо учитывать педагогу в профессиональной деятельности. Обратимся к характеристике младшего школьного возраста, который называют вершиной детства.

Современный исследователь С. Д. Неверкович указывает на следующие особенности этого возраста:

- доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей;
- доминирующая роль школы в формировании и развитии социально-познавательных интересов;
- возрастание способности ребенка противостоять отрицательным влияниям среды при сохранении главных защитных функций за семьей и школой.

Л. И. Божевич указывает на кризис 7 лет, это период рождения социального «Я» ребенка. Младший школьный возраст ребенка — это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией обучающихся педагогу необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

В 7–9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система младшего школьника находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завер-

шено и в костной системе много хрящевой ткани, вот почему необходимо заботиться о правильной позе, осанке, походке детей. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны, особенно для первоклассников. Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга в младшем школьном возрасте почти достигает веса мозга взрослого человека и увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет); происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы.

Физическое развитие, как правило, позволяет ребенку без перенапряжения и особого утомления заниматься 3–5 часов (3–4 урока в школе и выполнение домашних заданий). Работа по существующим программам не дает оснований тревожиться за состояние здоровья младшего школьника (разумеется, при правильной организации режима), говорить о его перегрузке и переутомлении.

Учителю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

Физическое развитие младших школьников отличается от развития детей среднего и старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура

тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4–5 см, а вес на 2–2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет — 1200 мл. У мальчиков 12 лет — 2200 мл, у девочек 12 лет — 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста. При этом функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2 % углекислоты (против 4 % у взрослого, это означает, что дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2 %), чем у старших детей или взрослых (около 4 %). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой детей младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг

общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84–90 ударов в минуту (у взрослого 70–72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза больше, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9 % по сравнению с 7–8 % у взрослого человека. Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т. к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7–8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9–12 годам — 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше: до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела, так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он отдает в окружающую среду больше тепла. Отдача тепла, рост и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии, для которых необходима большая интенсивность окислительных процессов. У младших

школьников относительно невелика способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от детей значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми, поэтому большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с обучающимися младшего школьного возраста, помнить, что им надо учесть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа или недостаточный отдых ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения — костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата — имеет огромное значение для роста детского организма. Мышцы в младшем школьном возрасте слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят бывает неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

На занятиях физической культурой нужно уделять внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки.



Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 8–9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей (типы: лабильный, инертный, тормозной, возбудимый и др.). Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, которые привлекли их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Дети этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе

общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у обучающихся отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти. Все это имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что обучающиеся забывают многое, что было ими изучено 1–2 месяца назад. Именно поэтому, необходимо систематически, на протяжении длительного времени повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте нагляднообразное неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. Одна из причин этого — недостаточность знаний об общих закономерностях природы и общества. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерности. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять главные и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова.

Известно, большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества и др. Поло-

жительное влияние достигается при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций:

- непосредственный характер;
- яркое внешнее выражение в мимике;
- движения, возгласы;
- открытость эмоциональных состояний.

Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать в дальнейшем чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Педагогу совместно с родителями необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Физические упражнения дают большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Обратимся к характеристике мышления младшего школьного возраста. Мышление — самый сложный познавательный процесс, это опосредствованное и обобщенное отражение действительности, осуществляемое при помощи слов. Необходимо отметить степень развития таких признаков мышления, как обобщенность и целенаправленность. Следует определить объем запаса понятий обучающегося, а также насколько правильно и полно отражает он в понятиях существенные общие признаки тех или иных вещей или явлений; есть ли тенденция развития мышления от конкретного к общему и абстрактному. Мышление у детей младшего школьного возраста развивается от наглядно-образного к абстрактно-логическому. По словам Л. С. Выготского,

ребенок вступает в школьный возраст с относительно слабой функцией интеллекта (гораздо лучше развиты функции восприятия и памяти). Мышление развивается во взаимосвязи с речью. В образовательном процессе обучающиеся приобретают умения устно и письменно излагать свои мысли. Относительно психолого-педагогической характеристики необходимо отметить уровень овладения основными мыслительными операциями: анализом, синтезом, сравнением, обобщением, классификацией, систематизацией, абстрагированием и конкретизацией. Воображение — это процесс преобразования имеющихся в памяти образов с целью создания новых, которые раньше никогда человеком не воспринимались. У ребенка воображение формируется в игре и в начале неотделимо от восприятия предметов и выполнения с ними игровых действий.

По степени самостоятельности выделяют два вида воображения: воссоздающее и творческое. Первое проявляется в способности воссоздавать образы, опираясь на описание, чертеж или данные задачи. Второе — самостоятельно создает образы на основе имеющихся знаний. Охарактеризуем особенности развития личности. Это значит охарактеризовать интересы и увлечения, их содержательность и глубину; самооценку и внутренние мотивы поведения, проанализировать коммуникативную сферу и особенности межличностных отношений, а также определить черты характера, особенности темперамента, эмоциональной сферы, уровень тревожности и агрессивности. Младший школьный возраст является важным периодом в развитии социальной жизни ребёнка. С поступлением в школу расширяется круг общения детей, складываются новые межличностные связи и отношения, изменяется состав значимых взрослых и сверстников, среди которых, наряду с близкими родственниками, одно из приоритетных мест начинают занимать учитель и одноклассники.

Младший школьный возраст (6–10 лет) — этот возраст, связанный с переменами в жизни ребенка, с изменениями в его деятельности, отношениях с другими людьми.

В этот период замедляется рост, но увеличивается вес, идет интенсивное развитие мышечной системы, совершенствуется нервная система, развиваются функции головного мозга. Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно проходит в процессе обучения. Задачи школы первой ступени — развивать мышление ребенка на качественно новом этапе, развивать интеллект до уровня понимания причинно-следственных связей. Становление личности младшего школьника происходит под влиянием новых отношений с взрослыми (учителями) и со сверстниками (одноклассниками), новых видов деятельности (учения). В этот период представляется больше возможностей для формирования нравственных качеств и положительных черт личности. Податливость и известная внушаемость, доверчивость, склонность к подражанию, огромный авторитет, которым пользуется учитель, создают благоприятные предпосылки для формирования высоко-нравственной личности.

В младшем школьном возрасте происходит постепенная смена ведущей деятельности, переход от игровой деятельности к учебной. При этом игра сохраняет свою ведущую роль. Игра требует от ребенка произвольного внимания, произвольного запоминания, эмоциональной сдержанности. Каждая игра имеет правила, и по законам игры ребенок должен быть внимательным, соблюдать эти правила, быть корректным, подчинять свою волю игровым задачам. Дети младшего школьного возраста любознательны. При восприятии склонны обращать внимание на яркое, эмоционально-окрашенное. Однако внимание их отличается неустойчивостью: они умеют сосредоточиться лишь на несколько минут. Дети не воспринимают длительных (более 2–5 минут) монологических объяснений учителя, поэтому любое объяснение нужно строить в форме беседы. Что касается речевого развития детей, то они способны провести простейший звуковой анализ речи, умеют выделять отдельные звуки в словах. Речь носит, в основном, описательный характер, но уже намечается развитие объяснительной речи. Например, дети умеют

объяснять правила игры. Дети этого возраста очень общительны и любят находиться в группе сверстников. Но нужно помнить, что дети не относят к себе лично замечания и указания учителя, если эти указания носят общий характер, относятся ко всем ученикам. Для учителя важно также знать, что среди детей наблюдаются весьма значительные индивидуальные различия в психологическом развитии, на что следует обратить особое внимание.

Учет возрастных особенностей, личностных характеристик, возможностей воспитанников позволяют педагогу целенаправленно осуществлять образовательный процесс и межличностное взаимодействие.

## Глава 2. ФИЗКУЛЬТУРНАЯ АЗБУКА

# А



Он под куполом летает  
У ребят над головой.  
По канату прошагает.  
Может выгнуться дугой.  
Будет прыгать, кувыркаться,  
Ловко сядет на шпагат.  
Здесь не трудно догадаться  
Он умелый ... (АКРОБАТ)

**Акробáтика** — разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку.

# A



Папа мой не по дорожке  
Ходит, а по скалам,  
У него ботинки-кошки,  
Багажа немало —  
Ледоруб, и альпеншток,  
И страховочный моток.

*Источник <https://ru.frwiki.wiki/wiki/Alpinisme>*

**Альпинизм** — вид спорта и активного отдыха, целью которого является восхождение на вершины гор.



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)