

УДК 373

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.

Кузнецова Дарья Викторовна

*ФГБОУ ВО «Елецкий государственный университет
имени И. А. Бунина»*

Ключевые слова: школьное образование, физическое воспитание, урок по физической культуре, физическое развитие.

Общеизвестно, что физическую культуру можно определить, главным образом, уровнем овладения знаниями и умениями по применению ценностей физической культуры с целью удовлетворения собственных потребностей в укреплении здоровья, физическом совершенстве, организации здорового образа жизни. Приобщение человека к систематическим занятиям физической культурой активно осуществляется в младшем школьном возрасте на базе развивающихся возрастных интересов к двигательной деятельности.

Младший школьный возраст принято считать самым благоприятным периодом для формирования ведущих двигательных умений, совершенствования двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре. В данном возрасте начинают формироваться основы

культуры движений, эффективно осваиваются новые, ранее не изученные упражнения и действия, физкультурные знания.

Проблему исследования особенностей организации занятий по физической культуре для учащихся начальной школы изучали Б. А. Ашмарин, В.Н. Выдрин, Л.П. Матвеев, И. И. Пономарев и др.

Также внимание исследователей, которые занимались школьным физическим воспитанием, привлекали проблемы: развития основ самостоятельной деятельности (труды В. Н. Шаулина), развитие физкультурных потребностей на занятиях по физической культуре (работу В. В. Кайносова), развития у учащихся активного интереса к физической культуре (статьи П. К. Дуркина), педагогических условий получения знаний по физической культуре (работы И. А. Рыбаковой),

формирования мотиваций самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности (труды Н. А. Симона).

ORGANIZATION OF EMPLOYMENTS ON PHYSICAL CULTURE FOR TRAINERS OF JUNIOR CLASSES

Kuznetsova D.V.

Federal State Budgetary Institution of Higher Education Yelets State University named after I.A. Bunin

The system of domestic school education has recently undergone fundamental changes that are associated with the introduction of the Federal State Educational Standard, the search for optimal solutions for the implementation of its leading requirements.

It is well known that physical culture can be determined mainly by the level of mastery of knowledge and skills in the application of the values of physical culture in order to meet their own needs in health promotion, physical perfection, organization of a healthy lifestyle.

The introduction of a person to regular physical education is actively carried out in the early school years on the basis of developing age-related interests in physical activity.

The younger school age is considered to be the most favorable period for the formation of the leading motor skills, the improvement of motor functions, for raising interest in physical culture. At this age, the foundations of the culture of movements are laid, new, previously unknown exercises and physical culture knowledge are successfully mastered.

B.Ashmarin, V.N. studied the problem of studying the characteristics of the organization of classes in physical culture for elementary school students. Vydrin, L.P. Matveyev, I. I. Ponomarev and others.

Also, the attention of researchers who were engaged in school physical education attracted problems: the development of the foundations of independent activities (works by V. N. Shaulin), the development of physical education needs in physical education classes (the work of V. V. Kainosov), the development of active interest in physical education in students culture (articles by P. K. Durkin), the pedagogical conditions for the mastering of knowledge in physical culture (works by I. A. Rybakova), the formation of motivations for an independent fitness and recreation activity (works by N. A. Simon).

Keywords: school education, physical education, physical education class, physical development

Первооснователь научно обоснованной теории физического воспитания П. Ф. Лесгафт одним из ведущих задач физического воспитания считал формирование у школьников умения с наименьшими затратами усилий и в короткий отрезок времени осознанно осуществлять наибольшую работу. Совокупность указанных выше качеств и позволяет определить уровень «двигательной культуры» младшего школьника. Высокий уровень сформированности таких умений и качеств важен для обучения, для большинства современных профессий, а кроме того для бытовых действий и военного дела. Формирования умения эффективно реализовывать двигательные действия считаются главным компонентом всестороннего гармоничного развития личности.

Ведущей формой физического воспитания считается занятие по физической культуре, так как на нем решаются следующие главные задачи: образовательные, оздоровительные, воспитательные, а так же обеспечения безопасности жизнедеятельности младших школьников в современных условиях

Главенствующее положение занятия по физической культуре (как ведущей формы занятий физическими упражнениями) характеризуется тем, что в нем заложены условия для решения стратегических задач физической культуры - всестороннего, гармоничного развития учеников, их направленной и эффективной подготовки к жизни (к трудовой деятельности, военной службе и др.).

Содержательная сторона занятия по физической культуре описывается программой по физическому воспитанию, в которой строго расписаны цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Она разработана таким образом, чтобы младшие школьники изучили ее разделы на уроках за отведенное количество часов.

М. Ю. Славнова в диссертационной работе «Планирование самостоятельной деятельности по физической культуре учащихся начальной школы с опорой на учебную мотивацию» отмечает, что по сравнению с прочими формами физического воспитания учащихся занятия по физической культуре обладают следующими плюсами:

- 1) считаются самой массовой формой организации, регулярных занятий школьников физическими упражнениями;
- 2) реализуется на базе научно подтвержденной программы физического воспитания, которая рассчитана на большой срок обучения;
- 3) реализуется под контролем педагогов по физической культуре и спорту, принимаются во внимание возрастно-половые и индивидуальные особенности учащихся;

4) способствует целенаправленному развитию и физической подготовке школьников, оптимизации их физического состояния [3].

У. Р. Раджапов и Т.Б. Зайниддинов в статье «Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1-3 классах школы» отмечают следующие особенности проведения уроков по физической культуре у учеников начальных классов:

1. Вводная часть урока должна быть направлена на решение задач подготовки организма младших школьников к работе в основной части: необходимо разогреть мышцы, улучшить кровообращения, обмена веществ, поднять эмоциональный фон и т. д. Здесь широко применяются общеразвивающие упражнения - это простые, несложные движения, основные положения рук, ног, туловища, различные на четыре счета, упражнения с элементами танца и с прыжками, игры, включающие элементы общеразвивающий упражнений - «передай мяч соседу», «мы космонавты», различные упражнения со снарядами, без снарядов, с применением мелкого инвентаря (упражнения с флажками, теннисными мячами, кружками, кубиками и т. д.). В процессе организации учащихся в выполнении упражнений можно применять различные формы перестроения: в колоннах, круге, шеренгах и т. д. Подбор различных средств в подготовительной части урока необходимо вести в соответствии с задачами, которые необходимо выполнить в основной части урока.

2. Основная часть занятия нацелена на формирование специальных знаний и развития двигательных навыков, качеств, умения правильно держать осанку и координировать свои движения, применения полученных навыков в новой и постоянно изменяющейся обстановке. Главным образом содержание составляют прыжки, метания, упражнения на равновесие, лазание, акробатику, игры с бегом, упражнение на метание, прыжки, преодоление препятствий и т. д. Важным составляющим проведения основной части урока считается повышение эмоционального тонуса.

3. Заключительная часть имеет своей целью снизить возбуждение нервной системы, снизить деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, подготовить организм к намеченной умственной работе по теоретическим дисциплинам. На этом этапе широко применяются различного рода ходьба, упражнение на внимание, игры на развитие внимания, умение ориентироваться в пространстве. В конце урока следует подводить итоги, оценить работу отдельных учеников, или группы учащихся,

при этом оценивание необходимо сопровождать пояснениями. После выставления оценок необходимо дать домашнее задание [2].

Л. П. Матвеев выделяет следующие методы организации занятия по физической культуре:

- Фронтальный – совместное выполнение всеми учащимися какого-либо упражнения (игры, упражнения на правильную осанку, построения перестроения) – данный метод организации занятий используют при проведении строевых, общеразвивающих упражнений в водной части урока.

- Поточный - школьники должны выполнить одно и то же упражнение соблюдая очередь, один за другим, непрерывным потоком (например, в процессе лазанья по гимнастической стенке, скамейке, выполнении прыжков в длину, бег).

- Посменный – школьники делятся на смены, на очереди для того, чтобы выполнить упражнения (упражнения по метанию, акробатические упражнения, лазанью).

- Индивидуальный – применяется в учетных уроках.

- Групповой - ученики, разделенные на группы, по указанию учителя выполняют упражнения самостоятельно, в определённой последовательности различные виды упражнений.

О. В. Кирякина отмечает, что младшие школьники на современном уроке по физической культуре обязательно должны изучать и теоретический материал. На уроках О. В. Кирякина предлагает применять учебник В. И. Ляха «Физическая культура », компьютер с подключенным проектором: демонстрация презентаций о различных видах спорта, правил безопасности и т.д. Теоретические знания способствуют более полноценному освоению учебного материала [1].

По мнению И. И. Пономарева, каждое занятие по физической культуры должно отвечать нижепредставленным требованиям:

1. Должны быть определены четко задачи – общие, реализация которых необходимо обеспечить в ходе всех уроков или комплекса уроков, и частные, которые выполняются в течение одного конкретно взятого урока.

2. Разработан методически грамотно.

3. Быть логическим продолжением проведенных занятий и в то же время обладать целостностью и законченностью; одновременно с этим он должен в некоторой степени содержать задачи и содержание последующего очередного урока.

4. Должно соответствовать по своему содержанию конкретному составу учеников в отношении возраста, половой принадлежности, уровня физического развития и физической подготовленности.

5. Материал должен быть интересным для учащихся, повышать их активную деятельность.

6. Включать упражнения и игры, которые будут содействовать разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья, формированию правильной осанки.

7. Грамотно сочетаться с другими уроками в расписании учебного дня.

8. Иметь воспитывающий характер.

Изменение режима жизни, которое связано с началом учебы в школе, равно как и незаконченный еще процесс развития двигательного аппарата, определяет важность проявления осторожности при определении физических нагрузок младших школьников. С осторожностью нужно устанавливать силовые упражнения, тренировочные нагрузки на выносливость и время проведения отдельных занятий.

Занятие по физической культуре должно планироваться таким образом, чтобы оно было взаимосвязано с материалом, который изучает школьник на других школьных предметах, к примеру: с математикой (способность вести контроль и считать в игре, эстафете, осознавать единицы длины в процессе метания, прыжков, бега на разные дистанции и осознавать единицы времени), с окружающим миром (как функционируют мышцы, сердце у

спортсменов и значимость физических упражнений для укрепления сердца), с музыкой (чувствовать темп, воспринимать ритм). Умение сочетать знания различных предметов, позволяет воспринимать процесс обучения комплексным, единым. И у ребенка развивается целостная картина мира и физического воспитания.

Также, важно отметить, что современное занятие по физической культуре требует выполнения современных условий. Важно, чтобы это был хорошо оборудованный спортивный зал с качественным современным инвентарём и оборудованием, выполнены все гигиенические нормы, грамотно разработано расписание занятий. Чтобы настроение младших школьников, даже только при виде оформления спортивного зала, поднималось и возникало желание двигаться – бегать, прыгать, бросать мяч.

Таким образом, современный спортзал и современные подходы к организации урока по физической культуры в рамках ФГОС делают занятие ярким, интересным, активным, позитивным. А это способствует выработки у младших школьников положительных эмоций и желание в дальнейшем вести здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Кирякина, О. В. Особенности современного урока физкультуры в начальной школе школы [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://multiurok.ru/files/osobiennosti-sovriemiennogho-uroka-fizkul-tury-v-nachal-noi-shkolie.html> (21.01.2019).

2. Раджапов, У. Р., Зайниддинов Т. Б. Методические особенности проведения уроков физической культуры в 1–3 классах школы [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://moluch.ru/th/4/archive/52/1696/> (21.01.2019).

3. Славнова, М. Ю. Планирование самостоятельной деятельности по физической культуре учащихся начальной школы с опорой на учебную мотивацию [Электронный ресурс]. Режим доступа disserCat <http://www.dissercat.com/content/planirovanie-samostoyatelnoi-deyatelnosti-po-fizicheskoi-kulture-uchashchikhsya-nachalnoi-s-0#ixzz5dPxxkqgn1> (20.01.2019).