СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

1. Система физического воспитания в Российской Федерации 5

1.1. Понятие системы физического воспитания, её цели и задачи 5

1.2. Социально-педагогические принципы системы физического

воспитания 9

1.3. Социально-педагогическое значение и задачи физического

воспитания детей школьного возраста 16 1.4. Особенности физического воспитания детей младшего школьного

возраста 19

1.5. Формы организации физического воспитания детей младшего

школьного возраста 24

1.6. Методика физического воспитания детей младшего школьного

возраста 25

2. Экспериментальное обоснование технологии развития скоростно-

силовых качеств у детей 9-10 лет 31

Заключение 37

Список литературы 39

**ВВЕДЕНИЕ**

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшиться, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофесиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика выполнения может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам.

Актуальность исследования. Совершенствование системы физического воспитания детей младшего школьного возраста во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Объект исследования – дети 7-12 лет, посещающие школьные образовательные учреждения.

Предмет исследования – уровень и динамика развития физических качеств детей 7-12 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей организма для дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания школьников.

Цель исследования – научно-методическое обоснование физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

раскрыть понятие системы физического воспитания, её цели и задачи;

изучить социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

определить значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста;

исследовать особенности, формы организации и методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Гипотеза. В работе мы исходили из предположения о том, что физическое воспитание детей младших классов значительно улучшит здоровье и физические данные школьников и позволит поднять уровень успеваемости детей.

**1. ПОНЯТИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**1.1. Понятие системы физического воспитания, её цели и задачи**

Понятие «система физического воспитания» отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации. В совокупности с определяющими ее положениями система физического воспитания характеризуется:

- идеологическими основами, выраженными в ее социальных целевых установках, принципах и других отправных идеях, которые продиктованы потребностями всего общества либо интересами отдельных классов и обусловлены в конечном счете коренными социальными отношениями, типичными для данной общественной формации;

- теоретико-методическими основами, которые в развитом виде представляют собой целостную концепцию, определяющую научно-практические знания о закономерностях, правилах, средствах и методах физического воспитания;

- программно-нормативными основами, т. е. программным материалом, отобранным и систематизированным согласно целевым установкам и принятой концепции, и нормативами, установленными в качестве критериев физической подготовленности, которая должна быть достигнута в результате физического воспитания;

- тем, как все эти исходные основы закреплены организационно и реализуются в деятельности организаций и учреждений непосредственно осуществляющих и контролирующих физическое воспитание в обществе.

Отсюда не трудно заключить, что систему физического воспитания характеризуют не столько отдельные явления практики физического воспитания, сколько ее общая упорядоченность, а следовательно, и то, на каких исходных системообразующих основах обеспечивается ее упорядоченность, организованность и целенаправленность в рамках конкретной общественной формации. В зависимости от условий своего развития система физического воспитания может быть относительно элементарной или высокоразвитой, иметь ограниченную либо широкую сферу распространения, причем организационная мощь системы зависит прежде всего от степени участия государства и ведущих общественных сил в ее становлении и функционировании. Официальная система физического воспитания в обществе, разделенном на антагонистические классы, по существу не может удовлетворять потребности всех членов общества; она охватывает главным образом ту часть социальной практики физического воспитания, которая находится под непосредственным контролем государственных и общественных организаций, создаваемых господствующим классом. Социалистическое общество создает систему физического воспитания принципиально нового типа, входящую в состав коммунистической общенародной системы всестороннего воспитания.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, совершенствовать деятельность центральной нервной системы, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (бег, ходьба, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей младшего школьного возраста, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции). Объем двигательных навыков по возрастным данным находится в программе. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (городки, настольный теннис) и выполнять элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в школе и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в школьных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.(17).

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений. Дети также овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения (устройство ямы с песком для прыжков в длину, заливка катка и т.д.).

Целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни. Для решения задач физического воспитания детей младшего школьного возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка.

**1.2. Социально-педагогические принципы системы физического воспитания**

В системе образования под принципом понимают «руководящее положение», «основное прави­ло», «установка». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели.

Принципы, отражающие идейные основы системы вос­питания и образования - общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматрива­ют использование социальных факторов для обеспечения направленного всестороннего гар­монического развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества.

Социальные принципы гарантируют единство всех сторон воспи­тания в процессе физического воспитания, обеспечивают наибольший оз­доровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хо­рошей общей работоспособности.

Также имеют место общепедаго­гические принципы, отражающие основные закономерности обу­чения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики.

Кроме того имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд спе­цифических закономерностей физического воспитания, и выте­кающие из них правила его системного построения»

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества.

ПРИНЦИП ВСЕСТОРОННЕГО И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми со всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Но такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

*1). Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность.* В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания. Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте общественную ценность и глубокое содержание;

*2). Обеспечение широкой общей физической подготовленности.* Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни. В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

ПРИНЦИП СВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПРАКТИКОЙ ЖИЗНИ

Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни. Во всех системах физического воспитания эта закономерность имеет свое специфическое выражение. Можно вывести следующие конкретизирующие положения принципа связи физического воспитания с практикой жизни:

решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно трудового характера;

в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;

постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности но основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств.

ПРИНЦИП ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Идея укрепления здоровья человека пронизывает всю систему физического воспитания. Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекают следующее положения:

*1). Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями.* Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеют дело, как правило, со здоровыми людьми. Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление;

*2). Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля.* Физические упражнения – это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физическими упражнениями. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Следует всегда иметь в виду, что ни преподаватель, даже хорошо подготовленный, ни сам занимающийся не могут полностью и вовремя заметить те изменения, которые наступают в организме под влиянием физических упражнений. На помощь приходит врач.

Можно сделать вывод, что смысл этого принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающегося;

обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе заданий и соревнований;

широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеперечисленного, основное назначение общих принципов физического воспитания сводится к следующему:

во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;

во-вторых, к объединению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровлению);

в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания и путей реализации их на практике.

Общеметодические принципы*—* это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспита­ния. Систематическое воздействие физическими упражнениями на человека успешен, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, рекомендации, сделанные из сопос­тавления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности*

Назначение его состоит в том, чтобы сформировать у занима­ющихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности.

Сознательность— способность человека правильно разби­раться в объективных закономерностях, понимать их и в соответ­ствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой созна­тельности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач.

От преподавателя во многом зависит создание веских мотивов и высоких це­лей, стимулирующих устойчивый и здоровый интерес его воспи­танников к избранному ими направлению или виду физического воспитания в целом. Мастерство преподавателя зак­лючается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания.. Эффективность зависит от приученности занимающихся анализировать свои действия. Методы достижения: словесный разбор, анализ и самоанализ выполняе­мых действий.

Активность— это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность человека является фактором, за­висящим от сознания. При этом сознание направляет и регулиру­ет деятельность посредством таких категорий, как знание, моти­вация, потребности, интересы и цели. Требования:

1)Постановка цели и задач занятия и их осознание.

2) Сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе.

3) Осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни.

4) Воспитание инициативы и самостоятельности.

Повышению сознательности и активности способствует при­менение преподавателем таких приемов: кон­троль и оценка действий занимающихся, направлений внима­ния на анализ выполнения движений, обучения самоконтролю за своими действиями, иллю­страция заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям, идеомоторная тренировка, беседа по разбору техники.

*Принцип наглядности*

Наглядностьозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Практическая наглядность бывает в зрительной, звуковой и дви­гательной формах.

Зрительная наглядность(демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных ви­деофильмов и др.) содействует уточнению про­странственных и пространственно-временных характеристик дви­жений.

Звуковая наглядность(в виде различных звуковых сигналов) имеет значение в уточнении временных и рит­мических характеристик двигательных актов.

Двигательная наглядностьявляется наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение велико при освоении сложнейших движений, когда ведущим мето­дом являются направляющая помощь и «проведение по движению». Особенность ее в обес­печении возможности ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

*Принцип доступности и индивидуализации*

Принцип доступности и индивидуализации - требование оптимального соответствия задач, средств и методов возможностям зани­мающихся. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня развития занимающихся, от их установки - преднамеренного, це­леустремленного и волевого поведения. Назначение принципа:

1) обеспечить условия для развития и совершенствования,

2) исключить негативные нагрузки и задания.

Критерии для определения доступных нагрузок и заданий:

1) объективные показатели: показатели здоровья, показатели тренированности;

2) субъективные показатели (сон, аппетит).

Доступность задач, средств и методов делят на группы.

1)общие особенности данного контингента занимающихся.

2) индивидуальные особенности каждого человека.

3) группа дина­мика общих и индивидуальных изменений в процессе физическо­го воспитания.

4)особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Оценка их доступности складывается из оценки их как таковых, и из сопоставления этой оценки с общими и индивидуальными особенностями занимающихся в их динамике, так как общие и индивидуальные особенности занимающихся посто­янно изменяются. Изменяется физиологическое и психическое состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, сте­пень доступности того или иного задания и требования.

**1.3. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста**

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач школьных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в младшем школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Всемирная организация здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: »К 2000 году – здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «ЗДОРОВЬЕ» поднимает роль физической культуры на совершенно новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни человека.

Теория физического воспитания школьников, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения.

Теория физического воспитания школьников учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальной педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные умения и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для перехода в старшие классы.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящие вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание учителя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающееся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам. Теория физического воспитания детей школьного возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой школ, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания школьников содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1.Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;

2.Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей;

3.Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях;

4.Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей;

5.Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;

6.Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.(16).

Система физического воспитания в школах представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание. Каждое учреждение в зависимости от его специфики имеет свои конкретные направления в работе, отвечающие в целом государственным и общенародным интересам. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

**1.4. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста**

Заботу о физическом воспитании детей школьного возраста обязаны проявлять и семья, и весь педагогический коллектив школы. Спортивному руководителю, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их физиологические   особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей, нанесению ущерба их здоровью.

К младшему школьному возрасту относятся учащиеся от 7 до 12 лет. Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Остановимся на физиологических особенностях детей  отнесенных к группе младшего 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 к лучшему 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.    Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста

Однако 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). Иными словами, 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 ребят младшего школьного возраста.

На протяжении школьного детства осуществляется беспрерывное развитие физических качеств, о чем свидетельствует показатели общей физической подготовленности детей. Изменяются показатели общей выносливости.

Вместе с тем ученые утверждают, что максимальные темпы прироста физических качеств по годам не совпадают. Необходимо учитывать это при организации целенаправленной работы по развитию физических качеств младших школьников(5).

На развитие физических качеств школьника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прелагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество групп мышц, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.(18).

В младшем школьном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.(15)

Плавание как средство развития выносливости широко применяется в практике физического воспитания. Однако возможность использования водной среды для развития других физических качеств мало изучена. В 1993-1994 годах нами была проведена серия экспериментов с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Суть эксперимента состояла в выявлении эффективности применения различных упражнений в воде с целью развития быстроты, силы, гибкости, ловкости. При этом использовались основные физические свойства воды: сопротивление, плотность и выталкивающая сила, создающая эффект невесомости тела в воде. Гидродинамическое сопротивление вызывает напряжение мышц, конечностей и тела при любых произвольных движениях, например при сведении и разведении прямых рук или ног в вертикальном положении тела в воде, что способствует развитию силы мышц. Сопротивление может возрастать с увеличением скорости одиночного движения или темпа движений и может подбираться индивидуально. Для развития пассивной гибкости водная среда может служить опорой в упражнениях на растягивание мышц и связок. Для развития быстроты и ловкости в состоянии невесомости применялись различные рода кувырки, вращения тела вокруг продольной и поперечной осей, а также простейшие прыжки в воду с переворотами. Высокий эмоциональный фон, комфортность ощущений в теплой воде (температура 27 градусов), разнообразие доступных упражнений позволяют выполнять достаточно большой объем работы. Разработанные нами комплексы упражнений были апробированы в экспериментальной группе на 22 детях 7-9 лет, практически не умеющих плавать.

В контрольной группе дети выполняли 20 минут на суше упражнения общеразвивающего характера и 25 минут в воде обучались плаванию. Результаты 3-месячного зксперимента показали, что у детей опытной группы сила мышц развивалась более гармонично по сравнению с детьми контрольной группы, где заметно возросла только сила рук и ног. В тестовых испытаниях дети опытной группы заметно превосходили детей контрольной в качестве ловкости и быстроты. Не было выявлено различий в качестве гибкости. Следует отметить, что выполнение большого числа разнообразных упражнений с опорой о воду, особенно ладонями, предплечьем и внутренней поверхностью бедра и голени, позволило детям опытной группы быстро и качественно освоить так называемый "базовый навык" плавания, то есть способность удерживать тело на плаву.

**1.5. Формы организации физического воспитания детей младшего школьного возраста**

Процесс физического воспитания населения и индивидуума должен носить непрерывный характер (многолетняя система физвоспитания). Однако практически его можно реализовать лишь в виде отдельных относительно самостоятельных занятий физическими упражнениями. Занятия физическими упражнениями могут проводиться специалистами физической культуры и спорта; они могут носить и самодеятельный характер. Занятия в государственной системе образования являются обязательными.

Общая характеристика форм построения занятий.

Урочные формы занятий относятся к основным, т.к. в процессе их проведения происходит эффективное обучение двигательным действиям, осуществляются значительные развивающие воздействия или действия, поддерживающие повышенную тренированность функциональных систем организма и связанных с ним способностей. На отдельных этапах многолетнего процесса физического воспитания основными могут быть соревновательные формы или кондиционные занятия самодеятельных форм. В сочетании с основными определенную роль в оптимизации процесса ФВ играют и другие, дополняющие их.

Дополнительные формы занятий, как правило, подчинены задачам основной деятельности (малые формы) или направлены на организацию двигательной активности занимающихся в качестве средства восстановления или оптимизации функционального состояния организма, активного отдыха (игры, прогулки и т.п.). Разнообразие форм занятий позволяет более рационально строить многолетний процесс физического воспитания с учетом реальных условий, индивидуальных и групповых особенностей, а также обеспечить соответствие форм занятий их содержанию.

**1.6. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста**

Упражнения для мышц живота

1. Упражнение «Длинные и короткие ноги». И. п.: сидя на  
   полу (скамейке), ноги прямые вместе, руки в упор сзади. Сгибая ноги, подтянуть их к груди и выпрямить (вместе и попеременно). То же, в положении лежа на спине.
2. И. п.: то же. Поднимать и опускать прямые ноги (вместе  
   и попеременно). То же, в положении лежа на спине.
3. Упражнение «Велосипед». И. п.: лежа на спине, ноги пря­мые, руки вдоль туловища. Двигать ногами, сгибая и выпрямляя их, как при езде на велосипеде (5—8 секунд). Делать перерывы для отдыха.
4. И. п.: то же. Садиться и ложиться (помогая руками и без помощи).
5. Упражнение «Ножницы». И. п.: то же. Встречные частые  
   движения прямых ног вверх и вниз. Делать перерывы в положении лежа.
6. И. п.: то же. Приподнять ноги (на 10—12 см от пола под углом 30°), колени не сгибать, носки оттянуть, немного подержать так и опустить; выполнять в медленном темпе. То же, зацепив носками ног за обруч.
7. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться носков ног, выпрямиться. То же, из положения сидя ноги врозь.
8. И. п.: то же. Наклон вперед, достать правой (левой)  
   рукой до носка левой (правой) ноги, выпрямиться. То же, из по­ложения сидя.

9. Упражнение «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч. Накло­нять туловище вправо и влево, одна рука скользит вверх до под­ мышечной впадины, вторая вниз по бедру. То же, сидя на скамей­ке, стуле.

1. И. п.: лежа на боку. Поднимать и опускать вверх руку и ногу. Повторить несколько раз, затем повернуться на дру­гой бок.
2. Упражнение «Бревнышко». И. п.: лежа. Повернуться  
   (покатиться) в правую, затем в левую сторону. Делать перерывы  
   для отдыха.
3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, выпрямиться, влево, выпрямиться (вначале можно с помощью рук). То же, руки за головой. То же, с мячом в руках.
4. И. п.: стоя на коленях, ягодицы прижать к пяткам, руки  
   вверх. Медленно опускать руки и туловище вперед до тех пор,  
   пока ладони и лоб не коснуться пола. Не поднимая ягодиц (они на пятках) попытаться как можно дальше вытянуть руки, потя­нуть спину.

14. Упражнение «Кошечка спит». И. п.: лежа. Повернуться  
на бок, согнуть ноги, подтянуть их к животу, руки согнуть,  
сложить ладошки вместе под голову. Вернуться в и. п. То же  
выполнить в другую сторону.

15. И. п.: лежа на животе, ноги сомкнуты, руки согнуты в  
локтях, кисти под подбородком. Приподнять голову и плечи от  
пола, руки отвести назад, прогнуться. Лечь в и. п., расслабиться.

Можно предлагать упражнения для мышц шеи,от которых во многом зависит правильное положение головы и, следовательно, хорошая осанка. Например, в положении стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе наклонять голову вперед, в стороны, поворачивать вправо-влево. В положении сидя делать круговые движения головой; сцепив руки «в замок» сзади на шее отводить голову назад с сопротивлением руками.

Большинство приведенных упражнений выполняется как без предметов, так и с ними. Использование обручей, мячей, кубиков значительно оживляет упражнения, активизирует мышцы кисти. Детям интереснее их выполнять, а взрослому легче контролиро­вать качество движений. Хорошо влияет на осанку ползание, лазанье, ходьба с небольшим грузом на го­лове.

Помнить о хорошей осанке следует и в спортивных упражне­ниях детей. Так, при игре в настольный теннис, бадминтон участ­вует одна рука, возможен перекос плечевого пояса. Катание на самокате зачастую выполняется толчком одной ногой, что приво­дит к искривлению позвоночника. При длительном использовании велосипеда, плохом подборе его размера может появиться суту­лость спины, перекашивается таз, грудная клетка сжимается. Чрезмерные прыжки в классики, через скакалку дают большую нагрузку на позвоночник, своды стоп, особенно если подскоки выполняются тяжело (у ребенка плохая координация движений). Совершенно необходимо соблюдать регламент и правила при за­нятиях спортивными упражнениями, целесообразно сочетать разные их виды.

Детям младшего школьного возраста необходимы движения, в кото­рых активно участвуют мышцы брюшного пресса, плечевого пояса и кисти. При проведении подобранных с этой целью упраж­нений надо соблюдать определенные медико-педагогические тре­бования.

Упражнения по прилагаемым в них усилиям должны непре­менно соответствовать возрастным и индивидуальным возможно­стям детей и постепенно с возрастом усложняться.

Очень важно не держать ребенка на одном и том же усилии, не тормозить его развитие, и этим воспитывать трудолюбие, же­лание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия. Не следует ориентироваться на среднего по раз­витию ребенка, это приносит вред слабым детям: они порой пере­напрягаются, превышают свои реальные силы, особенно добросо­вестные, старательные. Не менее вреден такой подход и к сильно­му ребенку: его развитие замедляется и, кроме того, он привыкает к легкому выполнению задания, а это способствует негативным проявлениям: зазнайству, излишней самоуверенности, нескром­ности и др.

Большое значение имеет повторение упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мы­шечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомле­нию, перегрузке. Поэтому упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание и бросание набивных мячей, подтя­гивание лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньшее число раз и с большими интерва­лами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилия­ми, например метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте. Силовые упражнения выполняются размерен­но, плавно, без излишней натуги. Дыхание глубокое, ровное. Упражнения делаются с максимальной амплитудой, повторяются от 4—6 до 10—12 раз.

Важно также учитывать темп выполнения упражнений. Чем он выше, тем меньше число повторений и продолжительнее пауза для отдыха. Паузы между повторениями надо заполнять так, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Так, выполнив бросок набивного мяча, можно легко, шагом, не спеша догнать его; после ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном рит­мичном темпе.

Упражнения с мышечным напряжением целесообразно выпол­нять из исходных положений сидя или лежа, при которых умень­шается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, разгружа­ется позвоночник, а для девочек имеет особое значение пото­му, что эти позы снижают напряжение мышц живота и мало­го таза.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

1. И.п.: упор на коленях. Поднять вверх правую ногу и левую руку, опустить их. То же другой ногой и рукой. Повторить 8—10 раз.
2. И.п.: то же, что и в первом упражнении. Переступать на ладонях в правую и левую стороны.
3. И.п.: упор на коленях. Взмах ногой, руки согнуты.
4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони на полу. Выпрямить руки, поднять плечи и голову (взрослый счи­тает до 4—5). Лечь, расслабиться.
5. И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки вверх, хлопнуть  
   3—5 раз в ладоши, приподнимая плечи от пола. Лечь, рассла­биться.

Упражнения можно выполнять и в парах, соединяя детей примерно равных по силам, массе и длине тела (росту).

1. И.п.: стоя лицом друг к другу, держаться за руки. Один садится, второй стоит и держит его, помогая. Когда первый поднимается, садится второй. По мере освоения упражнения приседание выполняется одновременно двумя детьми.

2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, касаются ладонями. Попеременно сгибая то одну, то другую руку, силой давить на ладони партнера.

1. И.п.: стоя прижаться спиной друг к другу, согнутые  
   руки сцепить в локтях. Медленно присесть и встать, плотно прижимаясь спинами. Повторить 5—б раз.
2. И.п.: один сидит на полу, ноги прямые, второй стоит придерживая его ноги. Ложиться и садиться по 8—10 раз, меняясь местами.
3. И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, держась за палку в опущенных руках. Тянуть палку каждый к себе. То же, сидя.
4. И.п.: стоя лицом друг к другу, между ними на полу две линии или шнуры на расстоянии 30 см. Берутся за руки и тянут, стараясь затащить партнера в «реку».

1. И.п.: сидя ноги скрестно, мяч в руках. Поднять вверх, опустить за голову (сгибая руки), снова вверх и вниз. Повторить 6—7 раз.

1. И.п.: сидя ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклон к носку правой (левой) ноги, выпрямляя руки. Выпря­миться, мяч к груди.
2. И.п.: сидя, мяч между ступнями ног. Лечь на спину и сесть, не выпуская мяча. Повторить 6—7 раз.
3. И.п.: лежа на спине, мяч за головой. Перекат на живот и обратно с мячом в руках. Чередовать перекат в правую и левую сторону 3—4 раза.
4. И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. Сесть вправо с мячом в руках, выпрямиться. Сесть влево, выпрямиться. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
5. И.п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу между рук. Приподняв голову и плечи от пола, поочередно ударять по мячу руками.
6. И.п.: сидя, ноги согнуты, стопы на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
7. И.п.: мяч на полу. Стать на него на колени, подняться.

Можно предложить детям и такие упражнения: передавать набивной мяч вправо и влево (стоя по кругу), над головой (стоя в колонне), бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, через голову назад.

**2. ЭКСПЕРЕМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ**

Перед началом эксперимента на уроках физической культуры учащиеся трех наблюдаемых классов выполняли тестовые упражнения скоростно-силовой направленности для подготовки организма занимающихся к началу эксперимента и освоения техники тестовых упражнений.

После предварительной подготовки до начала эксперимента было проведено обследование учащихся. Для определения и оценки уровня скоростно-силовой подготовленности были использованы общеевропейские контрольные тесты: прыжок в длину с места, пятерной прыжок с места, челночный бег 10 х 5 м, бросок набивного мяча весом 1кг из положения сидя на полу, подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд.

Во всех классах в течение всего учебного года проводилось по 2 урока

физической культуры в неделю школьным учителем по общепринятой школьной программе физического воспитания. Контрольный класс занимался полностью по традиционной методике. В экспериментальных классах реализовалась модульная тренировочная технология, основные особенности которой заключались в следующем: участники экспериментальных групп в течение 10-12 минут в основной части урока в игровой форме выполняли 2 тренировочных и 2 восстановительных упражнения по методу круговой тренировки. Испытуемые выполняли по 3-4 серии упражнений. Время выполнения тренировочных и восстановительных упражнений – 20-30 секунд, переход на следующую дистанцию и подготовка к выполнению следующего упражнения – 15-20 секунд (нагрузка саморегулировалась учащимися). В число тренировочных упражнений входили: бег прыжками и бросок набивного мяча весом в 1 кг из исходного положения сидя на полу. В число восстановительных упражнений входили: упражнения на восстановление дыхания, упражнения на растягивание мышц верхнего плечевого пояса (после бросков) и мышц нижних конечностей (после прыжков). Занятия по данной программе проводились в течение 8 недель.

Экспериментальный класс 3"б" (ЭГ1) выполнял упражнения по первому варианту модульной тренировочной технологии в течение 20 секунд, а 3"в" класс (ЭГ2) выполнял упражнения по второму варианту этой же технологии, но в течение 30 секунд. Всего выполнялось четыре серии. Во время выполнения упражнений пульс кратковременно поднимался до 170-185 уд/мин, что свидетельствовало о незначительном изменении гомеостаза организма.

Содержание модульной технологии формировалось на основании результатов анализа литературных источников, изучения нормативных документов и программ. Проведение экспериментальной работы соответствовало общим принципам обучения и воспитания и осуществлялось в рамках классно-урочных занятий с полным составом занимающихся.

Проверка эффективности выбранной методики для развития скоростно-силовых качеств была проведена в ходе основного эксперимента, в котором приняло участие 67 учеников третьих классов общеобразовательной школы № 18 г.Новомосковска. Контрольная группа (n=24) обучалась по стандартной школьной программе, а экспериментальная (n=43) по модульной тренировочной технологии в основной части урока в течение 10-12 минут с длительностью выполнения тренировочных упражнений в 30 секунд.

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Использовались тесты, апробированные на втором этапе. Целью этого эксперимента являлось выявление эффективности выбранной методики развития скоростно-силовых качеств.

Применение тренировочного модуля происходило в игровой форме, что воспринималось учащимися с большим удовольствием. Тестирование, проведенное школьным преподавателем, подтверждает преимущество результатов детей экспериментальных групп перед результатами детей контрольной группы. По мнению учителей физической культуры, применение данной технологии разнообразило урок и повышало интерес учащихся.

Модульная тренировочная технология представляет собой небольшое вкрапление (10-12 минут) в основную часть урока упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств.

Анализ результатов тренировки показал, что в начале эксперимента различия в уровне физической подготовленности между учениками контрольного и экспериментальных классов отсутствовали (p>0,05). Однако прирост показателей скоростно-силовых качеств участников поискового эксперимента во второй экспериментальной группе оказался выше, чем в первой экспериментальной и контрольной группах.

Сравнивая между собой эффективность используемых в эксперименте методик в развитии скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет, необходимо отметить, что по результатам пяти двигательных тестов все методики оказали тренирующее воздействие на младших школьников, но прирост результатов в пяти тестах у школьников экспериментальных групп был выше в 1,5-10 раз, чем у школьников контрольной группы. Результаты предварительного эксперимента совпали с выводами В.Н.Платонова и В.Н.Селуянова о недостаточности 20 секундной работы для улучшения скоростных и силовых способностей из-за низкой концентрации ионов водорода

в работающих мышцах, необходимых для начала синтеза белков.

Целью основного эксперимента являлось доказательство возможности значительного повышения темпов развития скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста, обладающих высокими темпами развития этих качеств, за счет разработанной технологии.

Результаты основного эксперимента подтвердили эффективность выбранной технологии развития скоростно-силовых качеств у младших школьников. Прирост большинства показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в экспериментальной группе, чем в контрольной, что является веским аргументом в пользу предложенной технологии. Данная технология позволяет развивать скоростно-силовые качества в младшем школьном возрасте большими темпами.

Уровень скоростно-силовой подготовленности детей 9-10 лет – после завершения эксперимента характеризуется следующими показателями: прыжки в длину у мальчиков – 154,0±8,0 см, у девочек – 138,1±18,9 см; поднимание туловища из положения лежа на спине, у мальчиков – 24,4±3,1 раза, у девочек – 214,1±3,9 раза; челночный бег 10х5 метров у мальчиков – 20,1±1,1 сек, у девочек – 21,4±1,7 сек; бросок набивного мяча у мальчиков – 354,7±51,7 см, у девочек – 292,0±64,8 см; пятерной прыжок у мальчиков – 775,5±46,8 см, у девочек – 719,0±72,4 см. Эти результаты в целом не уступают аналогичным сопоставимым данным сверстников и сверстниц испытуемых из таких стран, как Великобритания, Словакия и Бельгия.

Эксперимент позволил еще раз подтвердить, что для развития скоростно-силовых качеств в младшем школьном возрасте необходимо целенаправленно выполнять специальные упражнения в течение 30 секунд с интервалом отдыха в 1 минуту. Для существенного развития скоростно-силовых качеств младших школьников достаточно 6-8 недель по 3 урока еженедельно с применением данной технологии.

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что многие исследователи наибольший темп прироста скоростно-силовых показателей отмечают в младшем школьном возрасте. Вместе с тем, в литературе отсутствуют данные о конкретных технологиях развития скоростно-силовых качеств младших школьников. Это дает основание для поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса физического воспитания, адекватных возрастным особенностям восприятия обучающимися начальной школы направленности и характера тренирующих воздействий на уроках физической культуры.

2. В возрасте 9-10 лет наблюдается половой диморфизм, это подтверждается тем, что уровень скоростно-силовых качеств мальчиков и девочек по всем зарегистрированным показателям статистически достоверно отличается: прыжок в длину с места (p<0,01), поднимание туловища из положения лежа на полу (p<0,05), челночный бег (p<0,05), бросок мяча (p<0,01), 5-ой прыжок (p<0,01).

3. Увеличение объема анаэробных нагрузок в 2-3 раза не привело к чрезмерному увеличению интенсивности работы сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений достигает 165-185 ударов в минуту лишь на несколько секунд по ходу модульного применения скоростносиловых упражнений.

4. Увеличение длительности выполнения скоростно-силовых упражнений с 20 до 30 секунд приводит к статистически большему приросту скоростно-силовых качеств.

5. Применение модульной технологии, включающей в себя выполнение двух упражнений по методу круговой тренировки в течение 6-8 недель по 3 урока еженедельно, позволяет существенно (в 1,5-10 раз) повысить эффективность стимулируемого развития скоростно-силовых качеств. Технология предусматривает выполнение 3-4 серий упражнений по 30 секунд с интервалами отдыха в 1 минуту между упражнениями и сериями. Нагрузка индивидуализируется изменением темпа выполнения бросков и длины

прыжка.

6. Предлагаемая педагогическая технология существенно повышает интерес обучающихся к занятиям физическими упражнениями на уроке физической культуры. Их увлекает новизна формы занятия, «взрослость» и «серьезность» их сопричастности к решению задач урока. Необычность содержания урока, его информационная насыщенность способствуют высокому уровню активности обучающихся и их осознанности выполнения ими учебно-тренировочных заданий.

7. Разработанную модульную технологию развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста можно рекомендовать для широкого использования на уроках физической культуры и на секционных занятиях во внеурочное время с последующим закреплением средствами, предусмотренными школьной программой.

Представляется перспективным развитие нового направления научно-педагогических исследований – последовательности использования разных тренировочных модулей в процессе физического воспитания школьников.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изложенные понятия дают общее представление о физическом воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека. Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т. д.) и определяют в комплексе общий уровень физической работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие детей. Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

В отличие от других педагогических наук, теория физического воспитания познает общие закономерности, по которым в системе воспитания происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование. Это и определяет специфику предмета теории физического воспитания.

Обобщая научные и практические данные, теория физическое воспитание раскрывает суть задач, которые должны быть решены в процессе физического воспитания, определяет принципиальные подходы, эффективные средства и методы реализации этих задач, выявляет и разрабатывает оптимальные формы построения процесса физического воспитания применительно к основным этапам возрастного развития человека и условиям его жизнедеятельности.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

СПСИОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андрющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. - Волгоград: ВГСХА, 2001-164 с
2. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кондидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000, - 21с.
3. Большакова И.А. Маленький дельфин: Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений - М: Аркти 2005 г. 24 с.
4. Демидова Е.В.Воспитание в прогимназии: – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. – 327 с
5. Дудник М.Г., Обухов С.М., Обухова Н.Б. Методика обучения бегу в 1 –3 классах (методическая разработка) / Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. – 26с.
6. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры - (Физкультура и спорт в школе) СпортАкадемПресс 2001 276с.
7. Матвеев А.П.,Мельников С.Б. Методика ФВ с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов и учащихся пед. Училищ. – М.:Просвещение, 1991.- 191с.
8. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000.- 156с.
9. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2 изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с
10. Обухова Н.Б., Обухов С.М. Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон» / Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. - С. 259 – 261.
11. Обухова Н.Б. Методические рекомендации по проведению оздоровительной тренировки / Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. – 20с.
12. Обухова Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. №3. – С. 38
13. Обухова Н.Б. Развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения» (23-25 сентября 2002г.) / Сургут: Изд-во СурГУ, 2002. - С. 132 – 136.
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
15. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
16. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000. – 176с.
17. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, 1998г.
18. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998,. – 184с.