**Урок – основная форма физического воспитания детей**

**Вступление**  
Сегодня объективно ставить низкое требование к личным качествам человека, способного успешно функционировать в условиях рынка. Среди них: умение творчески мыслить и действовать, принимать решения в нестандартных ситуациях, способность к профессиональному динамизму, коммуникабельности, развитию навыков работы в группах и коллективах. Лучшие условия для приобретения этих качеств создаются в процессе физического воспитания.  
Размышляя о назначении физического воспитания, в этой связи Герберт Спенсер в своей книге "Воспитание умственное, нравственное и физическое" (1861) писал, что "первое условие для джентльмена, который хочет выработать в себе характер, - быть сильной существом ". Здоровье и сила, по его мнению, важнейшие условия успеха в жизни. "Не только конец войны часто основывается на силе и мужеству солдат, а даже борьба в торговле в основном решается физической выносливостью".

**Урок как основная форма физического воспитания детей**  
Как подсистема общей системы физического воспитания общества физическое воспитание детей и молодежи организуется обществом в рамках социальной программы с целью подготовки подрастающих поколений к будущей творческой жизнедеятельности. Эта подготовка осуществляется путем овладения определенными духовными и материальными ценностями физической культуры, предусмотренными учебными программами в специально организованном педагогическом процессе.  
Педагогический процесс физического воспитания осуществляется через различно-магнитные формы занятий, на которых учащиеся овладевают предметом физической культуры, делая его своим достоянием, формируя и обогащая личную физическую культуру.  
Структура занятий по физической культуре предполагает их общую педагогическую направленность и специфическое содержание, которое обеспечивает решение задач физического воспитания.  
Анализ педагогической сущности различных форм организации физического воспитания школьников показывает, что не в каждой из них все равно могут быть представлены все составляющие воспитательного процесса: обучение физических упражнений; усвоение знаний по физической культуре; процесс совершенствования физических способностей; специализированная подготовка и тому подобное.  
Так, например, процесс обучения может быть подано в урочных занятиях, а совершенствование физических качеств — во внеурочных, где выбор учебного материала будет определяться задачами повышения функциональных возможностей учащихся. Это обстоятельство свидетельствует о значении каждой формы занятий в педагогическом процессе физического воспитания и требует их четкости, взаимно согласование и соподчинение во время решения задач физического воспитания. Изъятие любой формы занятий по организованной структуры процесса физического воспитания существенно снижает его эффективность и, как следствие, делает невозможным достижение желаемого педагогического результата.

**Характерные черты, содержание и построение урока**  
Физическая культура как учебный предмет предусмотрена во всех классах общеобразовательной и профессиональной школы. В условиях, когда образование становится все более профессионально ориентированным, физическая культура относится к обязательному предмету наряду с родным языком и литературой, естествознанием, математикой, историей. Содержание предмета регламентируется программой, практическая реализация которой осуществляется на уроках физической культуры. Посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья, после проведения ежегодного углубленного медицинского осмотра врач распределяет учащихся на медицинские (основную и специальную медицинскую) группы для занятий физической культурой на основании "Положения о врачебно-физкультурной службе", утвержденного приказом министра здравоохранения РФ. В основную группу входят практически здоровые дети, а те, что имеют отклонения в состоянии здоровья, относятся к специальной медицинской группе и занимаются по специальной программе.

**Черты урока**  
Характерными чертами урока, отличающие его от других форм физического воспитания, является то, что:  
• на уроках физической культуры учитель создает наилучшие условия для решения всех задач физического воспитания и направляет самостоятельную работу учащихся;  
• уроки определяют основное содержание других форм физического воспитания школьников;  
• на уроках ярко выраженная дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач;  
• руководящая роль принадлежит учителю, который преподает предмет и осуществляет воспитание учащихся;  
• деятельность учащихся четко регламентируется, а нагрузка строго конкретизируется в соответствии с их индивидуальными возможностями;  
• на уроках присутствует постоянный состав учащихся, которым присуща возрастная однородность;  
• уроки обусловленные расписанием занятий.  
Эти черты преподносят урок физической культуры до уровня основной формы-содержание понятий и создают благоприятные условия для достижения цели обучения в школе — подготовки всех учащихся к самостоятельной жизни, труду, формирование у них потребности и умений регулярно заниматься физическими упражнениями, укреплять здоровье и поддерживать должный уровень физической подготовки в течение всей жизни.

Это требует такого построения учебного процесса, когда учащиеся под руководством педагога осваивают систему знаний и способы деятельности, воспитываются и развиваются.  
Итак, урок физической культуры можно рассматривать как своеобразный системо- образующий фактор. В нем, с одной стороны, в диалектическом единстве выступают цель, задачи, средства и методы обучения, а с другой — урок объединяет в единое целое все формы физического воспитания школьников.  
Достижению высокой эффективности каждого занятия способствует глубокое знание учителем теории и методики урока. Творческое осмысление теории и существующей практики физического воспитания позволит учителю использовать все богатство физических упражнений, широкий круг методов обучения и воспитания, прогрессивные формы организации занятий с учетом конкретных условий, задач и реальных двигательных возможностей учащихся.  
Кроме предотвращения негативного влияния сидячего образа жизни на развитие организма, занятия физическими упражнениями должны способствовать решению следующих задач:  
• выращивать здоровую, всесторонне развитую молодежь, учить ее преодолевать лень души и тела;  
• вырабатывать у юношей и девушек жизненно важные двигательные навыки и умения;  
• воспитывать смелость, силу воли, выносливость, дисциплинированность и солидарность;  
• способствовать формированию веселого нрава, условий погоды духа;  
• развивать любовь к родному краю, природе;

• отвлечь молодежь от вредных привычек и направить в целесообразных (в зависимости от возраста и пола) занятий по интересам. При этом надо широко использовать традиции, обычаи русского народа как общенациональные, так и местные.  
Для проведения занятий школы приспосабливали помещения (зал с лавочками, двор), берега рек, лесополосы и прочее. Для практических занятий ученики должны были сами изготовлять для себя булавы, палки, перчатки для бокса, ходули, "шаговые" пояса для плавания, скакалки, принадлежности для прыжков в высоту, жерди, мячи и. др. Выдвигались определенные требования к спортивной форме. Для мальчиков и девочек она состояла из штанишек и рубашек с короткими рукавами.

Занятия проводились босиком.  
• решение предусмотренных для определенного занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач;  
• обеспечение оптимального после рабочего состояния организма, который способствовал бы успешной последующей деятельности учащихся.  
Согласно этой логике, урок условно делят на три части: подготовительную (приходится на первые две зоны работоспособности), основную (соответствует фазе решения предусмотренных основных задач), заключительную (призванную обеспечить переход учащихся в следующих после урока действий). Деление урока на части не означает, что он теряет свою целостность. Наоборот, каждая часть должна логически предшествовать следующей и следствием предыдущей. Желательно, чтобы переходы от одной части к другой были мягкими и незаметными.  
Решая отдельные (специфические) задачи, каждая часть служит наиболее эффективному достижению конечного результата урока. Поэтому время, затрачиваемое на отдельные части и их конкретное содержание, весьма изменчив, поскольку зависит от множества факторов: задач занятия, специфики упражнений, конкретного состояния учащихся на определенном уроке, их особенностей, внешних условий и тому подобное.  
Указанные черты являются характерными для структуры всех основных форм занятий по физическому воспитанию, их структурная общность — не в формальном разделении на стандартное количество частей, а в необходимости соблюдать во время построения занятий общих закономерностей их развития, которые не позволяют в любой части делать то, что не соответствует ее роли и месту в общей структуре занятия и обязывает строить урок в определенной последовательности. Только в таком аспекте градация частей занятия приобретает не формального, а конструктивного смысла, что составляет первый этап построения урока.  
Второй этап построения урока заключается в определении физических упражнений и их последовательности, что позволит лучше всего решить общие и частные (специфические) задачи.  
Эффективность определенных физических упражнений в решении конкретных задач физического воспитания не вызывает сомнений. Необходимость определения определенной последовательности упражнений вызвана известным явлением "последействия". Учитель должен стремиться к достижению положительного влияния предварительно выполненных упражнений — для успеха последующих. Например, овладение сложно координационных упражнений будет более успешным в начале урока. Во время совершенствования их можно выполнять и в конце урока. Упражнения на развитие быстроты дают низкий эффект после работы на выносливость. Нежелательно на одном уроке сочетать упражнения, которые могут вызвать негативные переносы.  
Особенно внимательно следует подбирать общеразвивающие упражнения, их целенаправленный отбор способствует формированию осанки, развитию определенных групп мышц, воспитанию школы движений, подготовке к усвоению сложных двигательных действий, предусмотренных планом урока. Бессистемное использование общеразвивающих упражнений  
в младшем школьном возрасте приводит к тому, что теряются благоприятные возможности для развития и усовершенствования двигательного аппарата. Своевременно не развитые способности становятся преградой к выработке в будущем более сложных жизненно важных умений и навыков.  
Решающим третьим этапом построения урока является определение взаимосвязанных последовательности действий педагога и ученика при решении каждой педагогической задачи, применении упражнений, методов и методических приемов, используемых в процессе урока. Речь идет также о формировании подгрупп, выдвижение заданий, порядок смены мест занятий и другие вспомогательные действия, используемые на уроке.  
Итак, главное назначение урока физической культуры — обеспечить учащимся благоприятные условия для успешного усвоения учебной программы. При этом уроки являются лишь формой организации учебной деятельности учителя и учащихся, в рамках которой осуществляется их взаимосвязанная деятельность, направлена на овладение знаниями, умениями и навыками, повышение уровня развития физических качеств школьников.  
Непосредственное педагогическое руководство учебной работой осуществляется с помощью методики. Под методикой урока следует понимать многокомпонентную упорядоченную систему управления учебно-воспитательным процессом, включающей содержание, средства, методы и методические приемы обучения и формы организации учебной и воспитательной деятельности детей.  
Методику можно рассматривать как систему управления процессом усвоения учащимися учебной программы; как педагогический инструмент, с помощью которого учитель организует учебную деятельность детей, направленную на усвоение программного материала.  
Следовательно, методика обучения на уроке заключается в управлении процессом усвоения учебного материала, в таком влиянии на учебно-воспитательный процесс, который соответствует поставленной цели и задачам и приводит к его улучшению и развитию. При этом помним, что управлять — это не подавлять, не навязывать процессу текучесть, которая противоречит его природе, а обязательно учитывать эту природу, согласовывать способы воздействия на процесс с его специфическим содержанием и логикой функционирования и развития.  
Любая система управления включает общие (независимые от сферы деятельности) и специфические (учитывая особенности каждого вида деятельности) компоненты.  
Однако наличие всех компонентов само по себе еще не образует систему управления. Компоненты образуют систему только при наличии связей между ними и взаимодействия. Благодаря этим связям устанавливается взаимозависимость компонентов, которая выражается в том, что изменения в одном из них вызывают сдвиги в других и в системе в целом.  
Учитывая общие положения теории управления и специфические особенности физического воспитания, методика обучения как система управления процессом усвоения учениками учебной программы включает в себя, как обязательные, следующие компоненты:  
1) цель и задачи обучения;  
2) мотивацию учебной деятельности;  
3) тематическое планирование;  
4) средства и методы обучения;  
5) организацию учебной работы;  
6) руководство учебным процессом;  
7) безопасное материально-техническое обеспечение;  
8) контроль хода учебного процесса.

Начало формы

**Разновидности школьных уроков физической культуры**  
Уроки физической культуры имеют много характеристик. Каждая из них может быть положена в основу их классификации. Мы рассмотрим разновидности школьных уроков, которые чаще всего встречаются в практике работы школы.  
Все уроки по характеру их содержания можно разделить на две большие группы: предметные и комплексные.  
В содержании основной части предметных уроков предполагается учебный материал из одного раздела программы (легкоатлетические, гимнастические упражнения и т. др.). Такие уроки проводятся преимущественно в старших классах. Методика их проведения приближается к методике тренировочных занятий по соответствующему виду спорта.  
В младших и средних классах предметные уроки проводятся только с лыжной подготовки и плавания, поскольку материал этих разделов программы плохо сочетается с упражнениями других разделов. Не способствуют включению в уроки материала из других разделов и условия их проведения.  
Подробную характеристику и особенности методики проведения и организации уроков гимнастики, легкой атлетики, игр студенты получат на занятиях по спортивно-педагогическим дисциплинам.  
Комплексные уроки предусматривают включение материала из различных разделов программы. К сожалению, эти уроки на сегодняшний день еще не применяются должным образом, что объясняется рядом причин:  
• трудностями в организации и методике их проведения (предметные уроки с организацией легче);  
• трудностями в подборе материала, организации его взаимодействия;  
• структурой действующей школьной программы, материал которой изложен по видам спорта;  
• подготовкой студентов в вузе, поскольку учебная практика по спортивно-педагогических дисциплин формирует соответствующую ориентацию на предметные уроки (функции научить студентов проводить комплексные уроки должен взять на себя методика физического воспитания или соответствующий спецкурс):  
• пропагандой предметных уроков через методические рекомендации, научные исследования;  
• подменой процесса физического воспитания процессом узкой физической подготовки.  
Единичные публикации по вопросам методики комплексных уроков за последние годы (Г. Мейксон, Ю. Копылов, Н. Рахимов, А. Хан) несколько односторонне тракта-ют необходимость таких уроков. Включение различных видов учебного материала в один урок ими обосновывается лишь тем, что детям (при этом речь идет только об учащихся младших классов) противопоказан однообразный учебный материал. Он быстро утомляет детский организм, способствует повышению эмоциональности и заинтересованности детей. Это, несомненно, весомый аргумент в пользу сочетания различных физических упражнений в одном уроке, но, по нашему мнению, далеко не главный. Главным является то, что комплексное применение методических и психолого-педагогических средств создает единое обогащено педагогическое сообщество, которое имеет энергетический эффект, — эффективность комплексного воздействия значительно превышает суммарную эффективность тех же средств в случае их отдельного применения.  
Теоретические исследования и изучение практической деятельности учителей убеждают, что необходимость комплексных уроков определяется потребностями:  
• формировать устойчивые навыки основных двигательных действий (преимущественно прикладных: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения и т. п), что требует длительного времени и определенной системы;  
• систематически создавать предпосылки обучения;  
• эффективно, разностороннее влияние на развитие двигательных качеств (комплексе воспитания качеств — комплексное применение средств);  
• успешно решать оздоровительные задачи физического воспитания;

• избежать шаблонов в содержании занятий И в методике их проведения;  
• эффективно повышать работоспособность учащихся;  
• разностороннее влиять на их организм.  
Комплексные уроки открывают возможности для обеспечения между предметных связей. Они позволяют избежать традиционного "спортивного" принципа отбора и размещения учебного материала, что положительно отражается и на успешности овладения двигательными действиями, и на совершенствовании физических качеств.  
Комплексный урок - это целосное, логически завершенное занятие, которое в системе связано с предыдущими и последующими уроками, на каждом из которых решаются конкретные задачи в четырех направлениях: усвоение знаний, овладение двигательными действиями; воспитание умений самостоятельно заниматься, совершенствование физических качеств.  
Для современной практики характерна и своеобразная вульгаризация идей комплексности, когда этот сложный процесс подменяется случайным набором физических упражнений. На самом деле процесс планирования средств для комплексных уроков чрезвычайно ответственный и заключается в следующем:  
• определении стержневого материала на определенную серию уроков;  
• подборе вспомогательных упражнений с целью повторения изученного материала, его закрепления и совершенствования;  
• рациональном использовании средств для подготовки учащихся к усвоению материала следующей серии уроков (в основном для специфического воспитания физических качеств, но не исключены и подводящие упражнения);  
• предвосхищении характера взаимодействия элементов содержания урока для использования позитивного взаимодействия и минимизации негативного (перенос, последействие, усталость, восстановление);  
• определении места размещения вспомогательного материала (он может вы-использоваться не только в основной, как считают некоторые авторы, но и в подготовительной и даже в заключительной частях урока);  
• определении порядка изучения отдельных групп упражнений (разделов) программы.  
Подобран для комплексного урока вспомогательный материал может бум представлено отдельно (в чистом виде) или как фрагмент игры, эстафеты или индивидуальных заданий на уроке.  
Следовательно, подобранный материал должен сочетаться органично. Например, ускорение, различные способы бега и прыжков будут выглядеть естественно на уроке, где в основном изучаются (стержневой материал) спортивные игры, а штрафные броски баскетбольного мяча не нарушат логики гимнастической эстафеты. Упражнения с набивными мячами на уроках по гимнастическим "стержневым материалом" будут способствовать усвоению игровых приемов владения мячом, а на игровых уроках повторение акробатических элементов — усвоению запланированных игровых приемов.  
Удельный вес комплексных уроков в школьном обучении постепенно уменьшается, и в старших классах преобладают (но не вполне) метопредметные уроки. Итак, занятия в младших классах имеют обще-подготовительный (развивающий) характер и только в средних классах (IV—VI) — ярко выраженный комплексный характер.  
В зависимости от преимущественного решения задач на уроке различают: учебные, тренировочные, контрольные и смешанные (комбинированные) уроки.  
На учебных уроках внимание учителей и учащихся сосредоточивается на технике выполнения упражнений. Обнаружив ошибки, принимаем меры по их устранению, обеспечиваем страховку и обучаем детей приемам само страховки. Все это сказывается на организации и методике урока. Здесь широко используются взаимообучение, широкий арсенал приемов активизации учащихся, сообщаются теоретические сведения и тому подобное.  
Тренировочные уроки проводятся преимущественно с целью совершенствования изученного материала и развития физических качеств. Здесь шире используется групповой метод организации деятельности подростков. На таких уроках возрастает объем и интенсивность нагрузок, что требует высокого уровня индивидуализации и внутренней дисциплины детей. Уроки целесообразно проводить в естественных условиях. Учитель создает различные ситуации, что усиливает интерес к занятиям, делает их более эффективными. Рекомендуем широко использовать в учебном процессе игровые и соревновательные методы.

Контрольные уроки решают преимущественно задачи контроля за ходом усвоения упражнений, воспитание физических качеств, а также проведения выходных и итоговых тестирований для изучения уровней физического развития и физической подготовленности учащихся. В то же время контрольные уроки имеют большой учебный и тренировочный эффекты. Известно, что для совершенствования физических качеств необходимо выдвинуть к ученикам повышенные требования, то есть выполнять упражнения, несмотря на усталость, прилагая максимальных усилий. Такие условия и создаются на контрольных уроках. Относительно учебного эффекта этих уроков, то здесь надо мобилизовать активность детей, их желание выяснить непонятное, уточнить детали, дойти до сути того, что изучается. Часто на контрольных уроках некоторые ученики усваивают больше (в силу своей активности), чем на учебных. Этому в значительной мере способствует атмосфера взаимопомощи, которая царит на занятиях.  
"Чистые" учебные, тренировочные или контрольные уроки в практике физического воспитания школьников случаются редко. В большинстве занятий присутствуют элементы обучения, тренировки и контроля. Поэтому всегда помните: под каждым конкретным названием уроков понимают лишь преимущественное решение задач обучения, тренировки или контроля. Результаты анализа практики свидетельствуют, что в младших классах преимущественно учебные уроки составляют 70-80% общего количества занятий, в средних — около 60%, в старших — 25-35%. Следовательно, с увеличением возраста учащихся удельный вес учебных уроков в работе с ними снижается, а удельный вес тренировочных занятий, наоборот, увеличивается, достигая в Х-ХІ классах 60%.  
Если на уроках в одинаковой мере решаются разные задачи, такие уроки называют смешанными или комбинированными. Эта категория уроков происходит чаще всего во всех классах, так как создает благоприятные условия для усвоения материала школьной программы.

Некоторые особенности содержания и методики проведения уроков с детьми разного возраста и состояния здоровья  
В современной школе можно выделить три уровня (этапа) физического воспитания: начальное обучение или базовый этап ({-IV классы), образовательный этап ^-IX классы), результативный этап специальной направленности (Х-ХІ классы).  
На всех уровнях физическое воспитание осуществляется комплексно. Ученики полу-получают необходимые знания, развивают физические способности, осваивают технику двигательных действий, приобретают умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Но на каждом уровне на первый план выдвигаются те или Иные задачи, соответствующие биологическим и психологическим возможностям детей определенного возраста. Так сегодня работает много учителей, достигая должных результатов.  
Анализируя тенденции развития методической мысли учителей-практиков и ученых-методистов, можно предположить, что такая возрастная дифференциация будет углубляться и дальше. Поэтому морфологические, функциональные и психологические  
особенности детей разного возраста (в процессе их физического воспитания) из декларируемого уровня будут переводиться в плоскость практической реализации.  
На начальном этапе (I-IV классы) среди образовательных задач большого значения приобретает обогащение двигательного опыта детей и совершенствование их психомоторных способностей, что облегчает процесс освоения сложных упражнений в будущем. Система условных связей, сформированная в этом возрасте, отличается прочностью, и это является основанием для формирования у детей стремления к самостоятельным занятиям. Надо также приучать детей соблюдать правила личной гигиены.  
Среди оздоровительных задач на первый план выдвигаются: формирование осанки, содействие развитию организма, воспитанию ловкости и скорости.  
Начальная школа — ответственный этап в формировании человеческой личности. Дети младшего школьного возраста преимущественно откровенные, открытые, большое влияние на них оказывает авторитет учителя. Физические упражнения могут быть эффективным средством формирования навыков правильного поведения, взаимоотношений, патриотических чувств, если в процессе их выполнения привлекать к активной деятельности детей как помощников, готовить их как субъектов процесса физического воспитания, воспитывать в них чувство ответственности за собственное физическое состояние.  
В работе с учащимися младших классов применяют разнообразные средства, но главными из них являются упражнения основной гимнастики, акробатические упражнения, ходьба и бега разных вариантах с преодолением препятствий, челночный бег, упражнения с мячами, танцевальные движения, подвижные игры, плавание, передвижения на лыжах. Поощряйте учащихся к применению во внеурочное время нетрадиционных для уроков средств, а именно: "классики" и скакалки, игры с мячами, катание на велосипедах и самокатах и тому подобное.  
Касаясь особенностей методики, следует обратить внимание на необходимость:  
• разнообразить выполнение упражнений во время их многократного повторения;  
• отдавать предпочтение целостному методу разучивания;  
• использовать подводящие упражнения, помощь и проводку;  
• не допускать больших перерывов во время обучения;  
• многократно использовать разнообразные способы показа;  
• практиковать короткие паузы между показом и непосредственным выполнением упражнения детьми;  
• предлагать показ упражнения учеником и другие способы демонстрации;  
• не забывать о предметные ориентиры, а также о образное вещания;  
• подавать разнообразные сигналы во время усвоение темпа и ритма упражнений;  
• рекомендовать приемы сочетание упражнений с речитативами, прежде всего во время коллективных действий;  
• широко использовать оценку деятельности учащихся и тестирование;  
• короткие нагрузки чередовать с достаточными паузами для отдыха;  
• изменить характер труда (бег, прыжки, игровая деятельность, гимнастика);  
• на начальных фазах обучения физических упражнений следует больше времени от-водить на медленное их выполнение и выполнение в облегченных условиях;

• использовать большое количество разнообразных двигательных действий и их частое чередование;  
• практиковать короткие интервалы между предварительной и исполнительной ко-мандами во время обучения строевых действий;  
• предоставлять преимущество фронтальном метода организации занятий. На этом этапе следует избегать:  
• больших нагрузок на позвоночник, сильных толчков и сотрясений тела, перенапряжения суставо-связочного аппарата и мышц;  
• упражнений с чрезмерным обременением;  
• завышенных, излишне уплотненных нагрузок на сердечно-сосудистую систему.  
Цель образовательного этапа (У-IX классы) — формировать представление о природу, общество, человека, искать сферу применения природных способностей ребенка, способствовать профессиональной ориентации. Решению этих задач способствует и наш предмет. Решающий аспект физического воспитания школьника на этом этапе — целенаправленное формирование и закрепление (на почве глубоких знаний и убеждений) мотивации заботы о собственном здоровье, работоспособность; вы-делание навыков организации режима повседневной физической активности. Учащиеся должны осознать, что культура отношения к собственному здоровья и уровня физической подготовленности является составной частью общей культуры личности и в значительной мере определяет ее социальный и моральный статус.  
Как свидетельствует опыт учителей, образовательный этап целесообразно разделить на два периода: В-УП и УШ-ІХ классы. Но для девушек и парней возможные отклонения от такого разделения. В эти периоды по-разному решаются образовательные задачи. Если на У-УП классы ложится основная нагрузка по усвоению новых, сложных (преимущественно прикладных) физических упражнений, то на УШ-ІХ классы приходится совершенствования движений и расширения диапазона их применения. Почему у некоторых учителей девушки УП-УПИ классов без интереса посещают уроки физической культуры? Ответ однозначен: они стесняются своих неумелых, неловких движений. Если в это время начать разучивать новые упражнения, то это еще больше будет сковывать их.  
В этом возрасте закладываются основы сознательного отношения учащихся к собственной физической подготовки, развития И воспитания физических качеств, происходит постепенный, планомерный переход от их совершенствование на уроке к осуществления во внеурочное время.  
Учащиеся получают широкий ассортимент знаний, умений и навыков для их применения в самостоятельных занятиях, усиливается практическая направленность обучения (правила самоконтроля, предотвращения травм), уроки имеют ярко выраженный обучающий характер. Учащиеся готовятся к выполнению обязанностей инструктора, судьи, помощника учителя на уроках.  
В организации занятий предпочтение отдается групповом и индивидуальном методам.  
Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармоничного развития организма путем сглаживания негативных явлений, связанных с периодом полового созревания и акселерации. Актуальным становится вопрос борьбы с лишним весом.  
В учебно-тренировочном процессе учитель терпеливо и настойчиво воспитывает у учащихся выдержку, умение владеть своими эмоциями. Лучше всего это достигается в процессе игры. На этом этапе на смену групповым приходят командные и спортивные игры, которые требуют соблюдения сознательной дисциплины, выполнению определенных правил, положительно влияют на формирование волевых и нравственных качеств. В случае нарушения дисциплины и правил не стоит спешить с наказаниями. Надо также иметь чувство меры в использовании поощрений.  
На последнем этапе (Х-ХІІ классы) школьники готовятся к вступлению во взрослую жизнь, практического использования в нем приобретенных в школе знаний, умений и навыков (воспитания физических качеств, укрепления здоровья, организации досуга, регулирования двигательной активности).  
Старшеклассники завершают курс физкультурного всеобуча. Учитель становится для них наставником в решении вопросов организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Уроки физической культуры для старшеклассников лишь обусловливают задачи, которые надо решить. Здесь им предоставляется помощь в достижении максимального результата в изученных ранее упражнениях, повышении функциональных возможностей, уровня физического развития и физической подготовленности.  
В занятиях с юношами-старшеклассниками упражнения являются также средством под-готовки к военной службе (гимнастика, борьба, легкоатлетический бег, прыжки, метание, преодоление препятствий и т. п).  
Девушкам более соответствуют ритмичная и элементы художественной гимнастики, упражнения из равновесия, танцевальные движения.  
Большое значение в воспитании девочек, будущих женщин и матерей, имеющих гимнастические упражнения. Они, как средство физического воспитания, должны, по мнению. Руссо, обеспечить девушкам прекрасную строение тела, развить грацию и силу, подготовить к легким родам и рождению здорового потомства. Ведь здоровье матерей является одним из решающих факторов, обуславливающих здоровье рожденных ими детей. В свою очередь, здоровье женщин детородного возраста формируется в течение всего предшествующего периода жизни и, особенно, в подростковом возрасте. Однако в предыдущие годы внимание подростковой медицинской службы сосредоточено на мальчиках-подростках. Этот приоритет был обусловлен их будущей военной службой. И только в последнее время начали осознавать важность сохранения здоровья девочек как будущих матерей, сместились акценты на сохранение их соматического и репродуктивного здоровья.  
Прекрасными средствами физического воспитания старшеклассников является спорт и туризм.  
Наиболее характерные черты методики работы со старшеклассниками — широкая самостоятельность как в подборе средств, так и в организации занятий. Уроки приобретают инструктивных функций.  
После определения задач самостоятельной работы ученика инструктируют. В отличие от задач, в которых изложено то, что надо сделать, чего достичь, во время инструктирования учащихся знакомят со способами деятельности, направленными на решение поставленных задач.  
Инструктирование — это система рекомендаций и указаний, которые раскрывают порядок и способ достижения цели, решения задач.  
Письменно изложенное инструктирование называют инструкцией, которая может иметь такой вид :  
Инструкция по изучению техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" для учащихся 9 классов.  
1. Подбери длину разбега так, чтобы разбежавшись 12-15 м, толчковой ногой попасть на брусок для отталкивания.  
2. Беги прямолинейно (по линии) с ускорением так, чтобы последние шаги перед отталкиванием были самые быстрые.  
3. Во время бега сохраняй прямой, чуть наклонен туловище, не расставляй широко ноги.  
4. Быстрее сильно оттолкнуться от бруска, помогая себе движением вперед-вверх слегка согнутых рук и маховой ноги; сгруппируйся в полете, присоединяя толчковую ногу к маховой.  
:5. Перед приземлением резко спектаклей голени ног вперед и мягко приземлись, стараясь не упасть обратно. Инструкцию надо усвоить, а такой она будет, если ученики смогут устно безошибочно воспроизвести его содержание. Устные и письменно изложенные инструкции желательно максимально иллюстрировать адекватными рисунками, фотографиями, макетами и тому подобное.  
В ходе либо по окончании упражнения используют текущую инструкцию для дополнительных указаний, учитывая состояние выполнения упражнения и допущенные ошибки. Например, говоря об угол вылета после отталкивания, рекомендуют попрыгать "высоко-далеко" через препятствие и тому подобное.  
Нацеливая учащихся на самостоятельную работу, делают заключительное инструктирование, в ходе которого демонстрируют правильное выполнение отдельных движений, анализируют индивидуальные и типичные ошибки, их причины и способы устранения.  
Для отдельных учащихся инструктирование проводят после уроков в форме индивидуальных консультаций.  
В ходе усвоения упражнения лучшим ученикам поручают инструктировать своих товарищей.  
Для части подростков задачи физического воспитания на заключительном, третьем этапе, будут решаться в условиях средних специальных учебных заведений. Это выдвигает дополнительные требования к их подготовке. Перед-всем говорится об обеспечении учащихся знаниями о роли тех или иных физических упражнений в зависимости от выбранной профессии, двигательного арсенала учащихся, ускорит процесс овладения профессиональными двигательными действиями. Имеют значение также знания об использовании упражнений для снижения негативного влияния профессиональной деятельности на организм учащихся, направленная подготовка функциональных систем и органов для обеспечения высокой продуктивности профессиональной деятельности. Следовательно, все это требует значительного усиления профессонально-прикладной подготовки учащихся колледжей по сравнению с их сверстниками — учащимися общеобразовательной школы. Особенностью методики физического воспитания учащихся колледжей является широкое внедрение в этот процесс разнообразных тренажеров, которые дают возможность отразить специфику профессий, осу-осуществить программируемый контроль за ходом процесса физического совершенствования.  
Оценивая средства физического воспитания названной категории детей, надо, прежде всего, устранить те упражнения, которые противопоказаны при тех или иных заболеваний. Обычно, важное значение приобретают обучение рационального дыхания и коррекция осанки (соответствующие упражнения). Обязательным условием является индивидуальный подход и систематический контроль состояния организма.  
За зрительных и слуховых дефектов и пораженной нервной системы организм ребенка развивается в неблагоприятных условиях не только из-за нарушения этих функций, но и вследствие вынужденной гипокинезы. Это особенно заметно у слепых и больных церебральным параличом. Гипокинезы ухудшают состояние организма и способствует прогрессированию заболевания. Образуется замкнутый круг: болезнь приводит к ограничению подвижности, а это, соответственно, ухудшает течение болезни. Патологическое состояние может быть разомкнут только своевременным и систематическим применением обоснованных нагрузок.  
Закономерности обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии изучает специальная наука — дефектология. С ее основами должен быть хорошо знаком каждый, кто работает с названной категорией детей. На факультете физического воспитания Одесского университета готовят специалистов по этому профилю. Для подготовки студентов к проведению занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, на старших курсах факультетов физического воспитания других высших педагогических заведений образования Украины изучается предмет "Методика физического воспитания учащихся специальных медицинских групп".

**Как развить физические качества**  
Каждого из вас от рождения природа наделила физическими качествами — силой, быстротой, ловкостью, гибкостью и выносливостью. Однако эти качества развиты неравномерно.  
Физические упражнения помогают развивать их. Гимнастические, легкоатлетические, Игровые и другие упражнения, которые вы выполняете на уроках физической культуры, на тренировках, повторяете, выполняя домашние задания по физической культуре, способствуют развитию физических качеств, упражнения по-разному влияют на развитие каждой из них. Итак, для гармоничного совершенствования всех физических качеств необходимо вести систематическую целенаправленную работу. Помните, что любое физическое упражнение воздействует на организм комплексно, развивая сразу несколько физических качеств. Поэтому для самостоятельных занятий подбирайте такие упражнения, которые бы имели преобладающее влияние на воспитание необходимого физического качества. Конечно, во время выполнения домашних заданий по гимнастике или легкой атлетике для развития качеств лучше использовать гимнастические или легкоатлетические упражнения. Однако, повторяя игровые и лыжные упражнения для развития силы или ловкости, целесообразно выполнять гимнастические или легкоатлетические упражнения.  
Прежде чем развивать физические качества или самостоятельно повторять заданные домой упражнения обязательно сделайте разминку.  
Мышцы похожи на мотор — пока не разогреты, они работают на небольшой мощности, температура верхних и нижних конечностей несколько ниже температуры туловища. Поэтому их следует разогреть с помощью подготовительных упражнений, которые увеличивают приток питательных веществ и кислорода к работающим мышцам и приспосабливают организм к повышенным нагрузкам.  
Приводим примерные комплексы разминочных упражнений.

**Развивай скорость**  
Скорость — это способность выполнять различные действия за наименьший для имеющихся условий отрезок времени, ее можно развить за счет умения максимально мобилизовать свои силы, использовать наиболее удобную частоту и амплитуду движений, исходя из физических возможностей и строения вашего тела.  
Упражнения повторяйте сериями, увеличивая интервал отдыха после двух или трех повторений. Комбинируйте активный и пассивный отдых. Комплекс упражнений с максимальной нагрузкой в одном занятии повторяйте 5-6 раз. В течение недели тренировки с проявлением максимальной скорости проводят 2-3 раза.  
Развивая скорость, чередуйте выполнение упражнений в повышенном темпе с выполнением в обычных и облегченных условиях. Не забывайте и о развитии подвижности в суставах и умение расслаблять мышцы (с этой целью применяйте упражнения в положениях стоя, сидя и лежа с расслаблением конечностей). Это создает лучшие возможности для развития скорости.  
Запомните правило: чтобы выкопать упражнение или действие с большой скоростью, следует осваивать и закреплять их технику на средней скорости, постепенно увеличивая ее.  
Не переутомляйтесь перед выполнением специальных упражнений для развития быстроты, их лучше делать сразу после разминки.

**Развивай ловкость**Чем выше уровень развития ловкости, тем быстрее и точнее вы сможете овладеть техникой выполнения различных физических упражнений, особенно гимнастических, легкоатлетических, борцовских, лыжных, игровых и др. Общую и специальную ловкость (способность к усвоению техники соответствующего вида физических упражнений) воспитывайте, придерживаясь определенных правил. Обязательно старайтесь овладеть новыми разнообразными движениями и упражнениями. Это улучшит вашу координацию движений.  
Меняйте условия овладения навыками, подбирайте упражнения, которые отличаются координационной сложностью (подвижные и спортивные игры, бег с преодолением различных препятствий, лазание и перелезание, различные акробатические упражнения и тому подобное).  
Упражнения для развития ловкости выполняют в начале домашних занятий по физической культуре сразу же после разминки. Упражнений в одном занятии должно быть немного, однако тренируйтесь в ловкости систематически.

**Совершенствуй гибкость**Чем больше ваши мышцы будут способны к проявлению силы и скорости, чем больше они смогут растягиваться и расслабляться, тем лучшей будет ваша гибкость. А она определяется степенью подвижности в любом суставе, которую вы можете обнаружить с помощью партнера или прибора, или самостоятельно, используя лишь силу своих мышц. Упражнения на гибкость подбирайте в зависимости от своей подготовленности. Они должны быть направлены на растягивание мышц и увеличение силы тех из них, которые способствуют развитию гибкости. Развивайте гибкость систематически. Упражнений может быть много, но их следует часто повторять. Упражнения на гибкость обязательно чередуйте с упражнениями на расслабление. Вы поспособствуете быстрому развитию гибкости, если упражнения для ее улучшения будете выполнять ежедневно (или дважды в день), их можно включать в комплекс утренней гимнастики, а также выполнять во время приготовления домашних заданий по физической культуре.  
Гибкость развивайте до наступления усталости. Дозируйте упражнения произвольно, в зависимости от вашей подготовленности, пола и возраста.

**Развивай силу**  
Наибольший прирост силы происходит в 15-18 лет. Одни физические упражнения требуют кратковременных силовых напряжений, другие — скорости преодоления сопротивления, например, сопротивления собственного тела. Сила тесно связана со скоростью и выносливостью. Она зависит от этих физических качеств и влияет на их развитие.  
Развивают силу различными средствами (беговые, прыжковые и метательные упражнения, упражнения в преодолении собственной массы, упражнения с гантелями и штангой малой массы). Избегайте специфических занятий, направленных на поднятие гантелей, гирь и штанги значительной массы, потому что это может привести к деформации (нарушение формы) позвоночного столба, костей, грудной клетки, задержке роста, снижению подвижности, нарушениям в работе сердца и истощение нервной системы.  
Делайте упражнения преимущественно скоростно-силовые и те, что связаны с преодолением массы собственного тела. Почти все упражнения, которые вы выполняете, способствуют развитию силы. А работать над ее увеличением следует в конце самостоятельных занятий. Дозировка упражнений произвольное, в зависимости от вашей подготовленности, самочувствия, пола и возраста.Начало формы

Конец формы

**Литература**

1. Абрамян А. Массовые гимнастические выступления. – Физкультура и спорт, 1966.
2. Авсеев Е. По спирали сложности // Гимнастика. -М.: Сов. Спорт, 1989.
3. Белокопытова Ж.А. Гимнастика-красота здоровья. – К.: “Здоровье”, 1991.
4. Богомолов А.П. Психологическая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1974.
5. Болобан В.Н. Юный акробат К.: Здоровье, 1982. – 160 с.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. К.: Здоровье,1986.
7. Болобан В., Коркин В. Школа семейной акробатики. К.: Молодость, 1991.
8. Беляков В.Т. Мастерство советских гимнастов. – М.: ФиС, 1955.

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы

Начало формы

Конец формы