

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/dorabotka-zakaza-klienta/158836>

Тип работы: Доработка заказа клиента

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 6

1.1. Сущность и значение физического воспитания 6

1.2. Особенности физического воспитания школьников младшего школьного возраста 11

ГЛАВА II. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПРИ ТРЕХЧАСОВОЙ НЕДЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ 20

2.1. Организация уроков по физической культуре при трехчасовой недельной нагрузке 20

2.2. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.... 26

ГЛАВА III. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 35

3.1. Организация и методы исследования 35

3.2. Сравнительный анализ результатов опытно-экспериментального исследования 51

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 64

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 66

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Здоровье учащихся начальных классов, его сохранение и поддержка, укрепление является одной из высших ценностей школы как гуманной организации. Сохранение здоровья влияет на качество работы, на качественное изменение самого образовательного процесса, поэтому одним из направлений деятельности педагогического коллектива должно являться здоровье сбережение школьников. И если недостаток образования еще как-то можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить труднее, а нарушенное в детском возрасте, зачастую уже невозможно. В школе каждый ребенок проводит 11 лет своей жизни и именно здесь он теряет свое здоровье. Так, за время обучения в школе число детей с близорукостью возрастает в 5 раз, с нарушениями опорно-двигательного аппарата - в 1,5 раза, с заболеваниями нервной системы - в 2 раза. Согласно последним данным, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается - многими специалистами как неудовлетворительное, что вызывает озабоченность педагогов, врачей, общественности. Это выражается в низких показателях физического развития и двигательной подготовленности детского населения. По мнению В.И.Ляха, более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов.

Актуальность данной работы заключается в том, что формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Младший школьный возраст - период, когда закладываются основы здоровья, гармонического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для физического совершенствования ребенка. Однако сложившаяся система школьного образования учитывает лишь санитарно - гигиенические нормы условий жизни школьников и приводит нормирование двигательных качеств и навыков.

Практическое осуществление поставленных задач физического воспитания школьников начальных классов представляет определенную трудность, что связано с отсутствием упорядоченного набора наиболее оптимальных средств, учитывающих морфо - функциональные и двигательные возможности, интересы и потребности, учащихся младшего школьного возраста, а также методики их грамотного и направленного применения (С.А. Баранцев; В.И. Лях; Л.П. Матвеев и др.). В условиях перехода на ФГОС цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры

По данным Российского детского фонда и специальных исследований РАМН РФ, из-за непосильных нагрузок только половина нынешних 16-летних школьников доживут до пенсии: за год обучения в наших школах здоровье каждого ребенка ухудшается минимум в 5 раз. Лишь 5% ребят заканчивают школу совершенно здоровыми. 80% выпускников школ имеют хронические заболевания, 70% — нервно-психические расстройства. По данным Министерства здравоохранения РФ уровень здоровья воспитанников образовательных учреждений свидетельствует о том, что 50% младших школьников заканчивают учебный день с признаками выраженного и резко выраженного переутомления.

Физическая культура представляет собой неотъемлемую сторону человеческой жизни. Ее роль в учебной деятельности, рабочем процессе невозможно переоценить. Занятия физическими упражнениями значительно повышают работоспособность человека, в связи с этим, знания и умения в области физической культуры и спорта должны даваться в обязательном порядке обучающимся учебных заведений различных уровней.

В основной школе учебный процесс направлен на формирования устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: комплексное планирование на третьем уроке физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования – выявить эффективность комплексного планирования в физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста на третьем уроке физической культуры.

Гипотеза исследования: мы полагаем, что программа третьего урока, в которой будут использованы в комплексе сюжетно-ролевые игры, подвижные игры с элементами спорта и круговая тренировка, будет эффективна в повышении уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы физического воспитания младших школьников;
2. Рассмотреть современные методики организации и проведения уроков по физической культуре при трехчасовой недельной нагрузке.
3. Изучить анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста
4. Проверить эффективность комплексного планирования в физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста на третьем уроке физической культуры.

База исследования: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Калуги.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

1.1. Сущность и значение физического воспитания

Физическое воспитание, в широком смысле, представляет собой педагогический процесс, преследующий своей целью изучение физических упражнений, развитие, а также поддержание морфологических, функциональных, психологических свойств личности, формирование связанных с этим знаний, способов и мотивов деятельности. Основная форма использования физической культуры личностью, и обществом в сферах семейного, дошкольного, общего, профессионального, высшего самостоятельного и специального образования, культурного досуга реализуется в соответствии со свойственными педагогическому процессу и некоторыми специфическими закономерностями, принципами и требованиями. [19, с.9].

Таким образом, все физические качества, характеризующиеся, как врожденные, нуждаются в развитии и постоянном совершенствовании. В ходе процесса физического воспитания освещается широкий круг знаний в сфере физической культуры и спорта, а также спектр знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Полученные знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленным, а соответственно, и более результативным.

На основании всего вышеизложенного, можно сказать, что главной целью физического воспитания является способствование всестороннему гармоничному развитию личности, находящемуся в тесном единстве с нравственным, этическим, умственным и другими видами воспитательных воздействий.

Ученый П.Ф Лесгафт в своих трудах утверждал, что физическое воспитание важнейшее средство всестороннего развития личности человека, тесно связанное с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием человека [18].

Евсеев Ю.И. считает, что физическое воспитание – это вид воспитательного процесса, специфика которого

закладывается в обучении двигательным актам и управление развитием и совершенствованием физических качеств человека [10, с.5].

В своих трудах А.А. Бишаева определяет физическое воспитание как социально значимый педагогический процесс, который нацелен на создание у будущих специалистов устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, приобретении знаний, которые бы помогли в работе в современных условиях [4, с.14].

По мнению Ю.А. Копылова, физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности [16, с 10].

Ю.Д. Железняк считает, что социально значимыми результатами физического воспитания являются физическая подготовленность и физическое развитие занимающихся, знания, двигательные и методические умения, навыки и привычки, необходимые для физического самовоспитания, формирование здорового образа жизни, культурной организации свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное оздоровление, повышение сопротивляемости организма заболеваниям, физическая реабилитация и релаксация [12,с 17].

По мнению Н.И. Обреимовой, физическое воспитание играет значительную роль в формировании детского организма. Оно содействует развитию всех органов и систем, в первую очередь двигательного аппарата, стимулирует сердечную деятельность, от работы которой зависит обеспечение всего организма кислородом и питательными веществами, улучшают дыхательную функцию, повышают общую выносливость [24,с. 344].

А.А. Бишаева считает, что физическое воспитание характеризуется двумя основными направлениями:

- развитием физических двигательных качеств;
- обучением двигательной деятельности [10,с. 13].

Благодаря этим направлениям у человека формируется система знаний и двигательных навыков, которые в свою очередь он может использовать в жизни.

По мнению Ю.И. Евсеева, для развития, воспитания и совершенствования человека физическая культура использует индивидуальные возможности, естественные силы природы, достижения науки о человеке, конкретные научные результаты и установки медицины, гигиены, анатомии, психологии, педагогики и др. [10, с.7].

М.Я. Виленский считает, что физическое воспитание появилось тогда, когда человек начал сознательно применять особые движения- физические упражнения, которые позволяли совершенствовать тело, тренировать его с целью подготовки к трудовой деятельности [7,с .9].

В своих трудах И.И. Малоземова пишет, что теория и методика физического воспитания связана с комплексом дисциплин гуманитарного характера- общей теорией физической культуры и воспитания, общей и дошкольной педагогикой, психологией физической культуры и спорта, детского возраста, социальной психологией, философией [20,с.8].

Для осуществления физического воспитания учащихся выделяют 3 формы: стандартный урок физической культуры; физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня; внеклассная работа по физическому воспитанию. Все эти формы тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся - формированию физической культуры личности.

Основной формой физического воспитания является урок физической культуры, так как на нем решаются основные задачи: образовательные, оздоровительные, воспитательные, а также обеспечение безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях [6]. Перед началом учебных занятий учитель должен провести технику безопасности для предотвращения травматизма.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса.

Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическая подготовленность — это один из социально значимых результатов физического воспитания. Он быстро утрачивается после завершения учебы, если не поддерживается самостоятельно. В то же время с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается. Поэтому одной из важнейших задач

обязательного физического воспитания является формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования. Они должны подкрепляться обязательным для всех общим физкультурным образованием [9, с.67].

В настоящее время образовательные задачи физического воспитания, связанные с обучением знаниям, методическим умениям и навыкам, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Это является следствием исторически сложившегося узкоутилитарного «нормативного» подхода к физическому воспитанию, как средству физической подготовки учащихся. При таком подходе норматив, отражающий уровень физической подготовленности, является основным критерием эффективности физического воспитания. Необходимость физкультурного образования, как правило, признается, но учащиеся не получают его в полном объеме [3, с.14].

По мнению А.А. Бишаевой, физическое воспитание решает следующий ряд задач:

- оздоровительные (повышение защитных свойств организма, повышение физических показателей, обеспечение физическими качествами, соответствующим возрасту);
- образовательные (здоровый образ жизни, формирование двигательных умений и навыков для дальнейшей успешной жизнедеятельности);
- воспитательные (формируют уважительное отношение к труду, воспитывают нравственные качества) [4,с.14].

В своих трудах Г.Д. Апанасенко писал, что физическое воспитание является сильнодействующим фактором воздействия на организм. Состав учащихся весьма различен по уровню здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности. Одинаковые педагогические средства могут оказывать различное воздействие на разных людей. Работа с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, должна проводиться в строго индивидуальном порядке. В связи с этим, можно выделить такую проблему, как индивидуализация физического воспитания [2, с.5].

Организацию решения вышеперечисленных проблем существенно осложняют недостатки кадрового, материально-технического, информационного обеспечения, врачебного контроля за здоровьем детей и учебным процессом по физическому воспитанию, научного обеспечения, разработки современного учебно-методического комплекса для физического воспитания.

Изучая и учитывая потенциальные возможности детей каждого из возрастных периодов, теория физического воспитания занимается разработкой требований научно-обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для перехода в старшие классы [6,с.50]. Важным моментом в данном процессе является соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможностей ребенка в каждый из периодов его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Завышение требований, ускорение темпа обучения детей, считаются недопустимыми, так как данный подход способен вызвать чрезмерное напряжение организма и даже нанести вред здоровью и нервно-психическому состоянию детей. [4, с.10].

Во всех формах организации физического воспитания детей внимание педагога должно быть в первую очередь направлено на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем мире и активно преодолевать встречающиеся трудности.

Таким образом, физическое воспитание школьников — это процесс, который решает определенные поставленные воспитательно-образовательные задачи. Физическому воспитанию свойственны все основные признаки педагогического процесса. Отличительной чертой физического воспитания является тот факт, что оно способствует обеспечению системного формирования двигательных умений и навыков, а также целенаправленное развитие навыков человека, которые в своей мере определяют его физическую дееспособность.

1.2. Особенности физического воспитания школьников младшего школьного возраста

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры. [Текст]/ Л.Р. Айропетянц, М.А. Годик. - Ташкент, - 2015. – 46 с.
2. Амосов, Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – Киев : Здоровье, 2016. – 64 с.
3. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – Киев : Здоровье, 2017. – 80 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 208 с.
5. Барбашов С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников [Текст] / С.В.Барбашов // Науч. Тр.: Ежегодник. Омск, 2016. С. 21—30.
6. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.- 312 с.
7. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. -448 с.
8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.- 174 с.
9. Васильков Г. А., Васильков В.Г. От игры - к спорту. [Текст] / - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 100с.
10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КНОРУС, 2016. -214 с.
11. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст]/Ю.К. Гавердовский – М., Физкультура и спорт. – 2017. – С. 53, 461.
12. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.-М.: Физкультура и спорт, 2018. – 264 с.
13. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
14. Детские народные подвижные игры [Текст] / сост. А. В. Кенеман, Т. И. Осокина. - М. : Просвещение; Владос, 2015. - 224 с.
15. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учеб. пособия».Ростов-н/Д:Феникс,2015.-384с.
16. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.
17. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2015. - 304 с.
18. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Карякина. - М.: Academia, 2016. - 256 с.
19. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Academia, 2017. - 288 с
20. Жижин П.М. Какой быть физкультуре [Текст] / П.М.Жижин // Физкультура в школе. 2016. № 3. С. 8.
21. Кожемов А. А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры - радиальный баскетбол (питербаскет) [Текст] / А.А. Кожемов// Адаптивная физическая культура. - 2015. - N 2 (42). - С. 34-35
22. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / О. П. Кокоулина. - Москва : ЕАОИ, 2017. - 144 с.
23. Коменский Я. А. Великая дидактика, Минск, 2018.
24. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно- наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
25. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
26. Коротков И.М. Подвижные игры детей. [Текст] / И.М. Коротков- М.: Сов. Россия, 2017. - 160 с.
27. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2018.- 256 с.
28. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016. - 272с.
29. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. [Текст] / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон. - М.:Пед-е общество России, 2017. - 128 с.
30. Лесгафт П.Ф. Воспитание ребенка/Артемьева- Скворцова Э.Изд. Книгобек, 2015.-416 с.
31. Ливанова П. З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры [Текст] / П.З. Ливанова// Физическая культура в школе. - 2015. - N 7. - С. 35-37.
32. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2020. – 192 с.

33. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
34. Николаев, Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты: учеб. пособие / Ю.М. Николаев. – СПб. : СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 80 с.
35. Романенко, В.А. Двигательные способности человека [Текст] / В. А. Романенко. - Донецк: УКЦентр, 2015. - 336 с.
36. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
37. Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/ Н.И. Обреимова, А.С.Петрухин.-2-е изд., испр.и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2017.-384 с.
38. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 128 с.
39. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - М.: Речь, 2017. - 472 с.
40. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э. Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 368 с.
41. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. -114 с.
42. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Физкультура в начальных классах: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. [Текст] / В.Г. Яковлев, В.П. ратников.- М.: Просвещение, 2017. - 142 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/dorabotka-zakaza-klienta/158836>