

11
1524

Л. Д. ГЛАЗЫРИНА

НА ПУТИ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ



Л. Д. ГЛАЗЫРИНА

**НА ПУТИ
К ФИЗИЧЕСКОМУ
СОВЕРШЕНСТВУ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*Рекомендовано управлением школ
Министерства просвещения БССР*



МИНСК «ПОЛЫМЯ» 1987

ББК 74.200.54
Г 52

УДК 371.73(07.07)

Рецензенты:

заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Витебского педагогического института, кандидат педагогических наук КАШИРИН В. П., заведующий кабинетом физического воспитания Минского института усовершенствования учителей ШЕПМАНОВСКИЙ Л. А., инспектор отдела физического воспитания Министерства просвещения БССР ШИЛЬНЯКОВСКИЙ О. К.

Глазырина Л. Д.

Г 52 На пути к физическому совершенству.—Мн.:
Полюмя, 1987. — 147

В методическом пособии по физической подготовке учащихся 1—4-х классов рассказывается об основах организации воспитательной работы, методах и принципах физической подготовки: воспитании правильной осанки, формировании школы движений, развитии двигательных качеств.

Приводятся комплексы упражнений, игр, физкультпауз, физкультминут, сценарии спортивных праздников.

Для преподавателей физического воспитания. Будет полезна родителям.

ББК 74.200.54

Г 430600000—111 58—87
М 306(03)—87

© Издательство «Полюмя», 19

ВВЕДЕНИЕ

Реформа общеобразовательной и профессиональной школ поставила перед всей системой просвещения новые задачи совершенствования учебного процесса и воспитания подрастающего поколения.

Большое значение в формировании личности младшего школьника придается физическому воспитанию. Физическое воспитание в школе, вытекающее из общей цели коммунистического воспитания, способствует формированию человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. На этапе начального обучения закладывается фундамент основных движений и двигательных действий, формируются двигательные умения, навыки, знания, т. е. создается база для будущей профессиональной деятельности.

В пособии рассматриваются отдельные вопросы организации учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию младших школьников, оговариваются различные формы занятий, принципы и методы работы учителя. Особое внимание обращается на формирование личности учащихся в процессе занятий физической культурой и спортом, эффективное использование средств физической культуры в повышении их общественной активности.

В помощь учителю приводится методика развития основных двигательных качеств с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей 6—10 лет, ряд тестов для определения уровня развития каждого двигательного качества.

Школа движений, основные их виды — бег, ходьба, общеразвивающие и строевые упражнения, прыжки, метания, лазанье, ходьба на лыжах, плавание — составляют фундамент всестороннего физического развития. Изучение и выполнение этих движений требует проявления умственных, нравственных, эстетических и трудовых качеств учеников. В связи с этим в пособии определяются задачи, которые должен решить школьник при изучении любого вида движений.

Большое внимание уделяется проблемам физического воспитания школьников в семье. Даются советы родителям о том, как приобщить детей к регулярным занятиям физической культурой, организовать семейный поход, загородную прогулку, проконтролировать выполнение домашних заданий.

В процессе обучения и воспитания учеников большую роль играют межпредметные связи. Такие предметы, как природоведение, математика, дополняют и расширяют знания детей о предмете «Физическая культура». В то же время занятия физическими упражнениями улучшают умственную деятельность, помогают лучшему усвоению общеобразовательных дисциплин. В пособии этот аспект тоже нашел отражение.

В режиме школьного дня постоянная двигательная активность имеет решающее значение, поэтому обращается внимание на сочетание уроков и внеурочных мероприятий. приводятся комплексы физических упражнений по степени нарастающей сложности, описываются основы организации и методика проведения гимнастики до занятий, физкультпауз, физкультминут, подвижных перемен, оговариваются условия для проведения занятий физическими упражнениями в группах продленного дня. Рассматриваются критерии физического совершенства на основе норм и требований комплекса ГТО, определяются задачи для каждого класса на год и на каждую четверть. Это позволит учителю систематизировать деятельность по повышению общих и специальных физических, технических, теоретических знаний, умений и навыков учащихся начальных классов.

ЛИТЕРАТУРА

- Антропова М. В.* Гигиена младшего школьника. М., 1970. 64 с.
- Бардин К. В.* Азбука туризма. М., 1981. 206 с.
- Белорусова В. В.* Воспитание в спорте. М., 1974. 117 с.
- Благуш П.* К теории тестирования двигательных способностей: Сокр. пер. с чеш. М., 1982. 165 с.
- Былеева Л. В.* и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры М., 1974. 208 с.
- Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. М., 1983. 128 с.
- Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»// Советский спорт. 1985. 18 янв.
- Гужаловский А. А.* Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 1978. 88 с.
- Оценки и отметки: Пер. с нем.: Пособие для учителей. М., 1984. 128с.
- Зотов Ю. Б.* Организация современного урока /Под общ. ред. П. И. Пидкасистого. М., 1984. 143 с.
- Любомирский Л. Е.* Управление движениями у детей и подростков. М., 1974. 232 с.
- Определение физической подготовленности школьников /Под ред. Б. В. Сермеева. М., 1973. 104 с.
- Основные направления реформы общеобразовательной и профессиональной школы// Правда. 1984. 14 апр.
- Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ// Физическая культура в школе. 1984. № 1. С. 40—43.
- Поспелов Н. Н.* Как готовить учащихся к выполнению домашних заданий. М., 1970. 96 с.
- Спортивные способности детей: Биологические основы: Учеб. пособие/ Под общ. ред. В. М. Волкова. Смоленск, 1981. 76 с.
- Сухомлинский В. А.* Как воспитать настоящего человека: Советы воспитателям. М., 1978. 288 с.
- Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ/ Ю. Ф. Буйлин, З. И. Знаменская, Ю. Ф. Курамшин и др. Под ред. Ю. Ф. Буйлина, Ю. Ф. Курамшина. М., 1981. 192 с.
- Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе: Из опыта-работы / Э. И. Адашквичене, Л. В. Карманова, Л. М. Коровина и др. Под ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистяковской, Т. И. Осокиной. М., 1980. 144 с.
- Чикин С. Я.* Физическое совершенствование человека. М., 1976. 120 с.
- Шаповалов С. А.* Записки учителя физкультуры. М., 1982. 112 с.
- Шеулов И. В.* Физическое совершенство—духовное богатство. Киев, 1982. 125 с.
- Шуркова Н. Е.* Когда урок воспитывает: (Нравственный аспект). М., 1981. 128 с. (Воспитание и обучение. Б-ка учителя).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы. М., 1985. 50 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Основы знаний по физической культуре учащихся 1—4-х классов	5
Формирование личности младшего школьника в процессе физического воспитания	23
Методы обучения	33
Физическая подготовка младших школьников	43
Формирование осанки	43
Формирование школы движений и двигательных действий	52
Строевые и общеразвивающие упражнения	54
Бег	56
Метания	63
Прыжки	69
Ходьба на лыжах	75
Развитие двигательных качеств	79
Домашние задания	89
Оздоровительные мероприятия и активный отдых в режиме школьного дня	110
Гимнастика до занятий	110
Физкультурные минуты во время уроков	115
Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах	118
Физкультурные занятия в группах продленного дня	120
Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия	128
Физическая культура в семье	132
Критерии физического совершенства	140
Литература	146