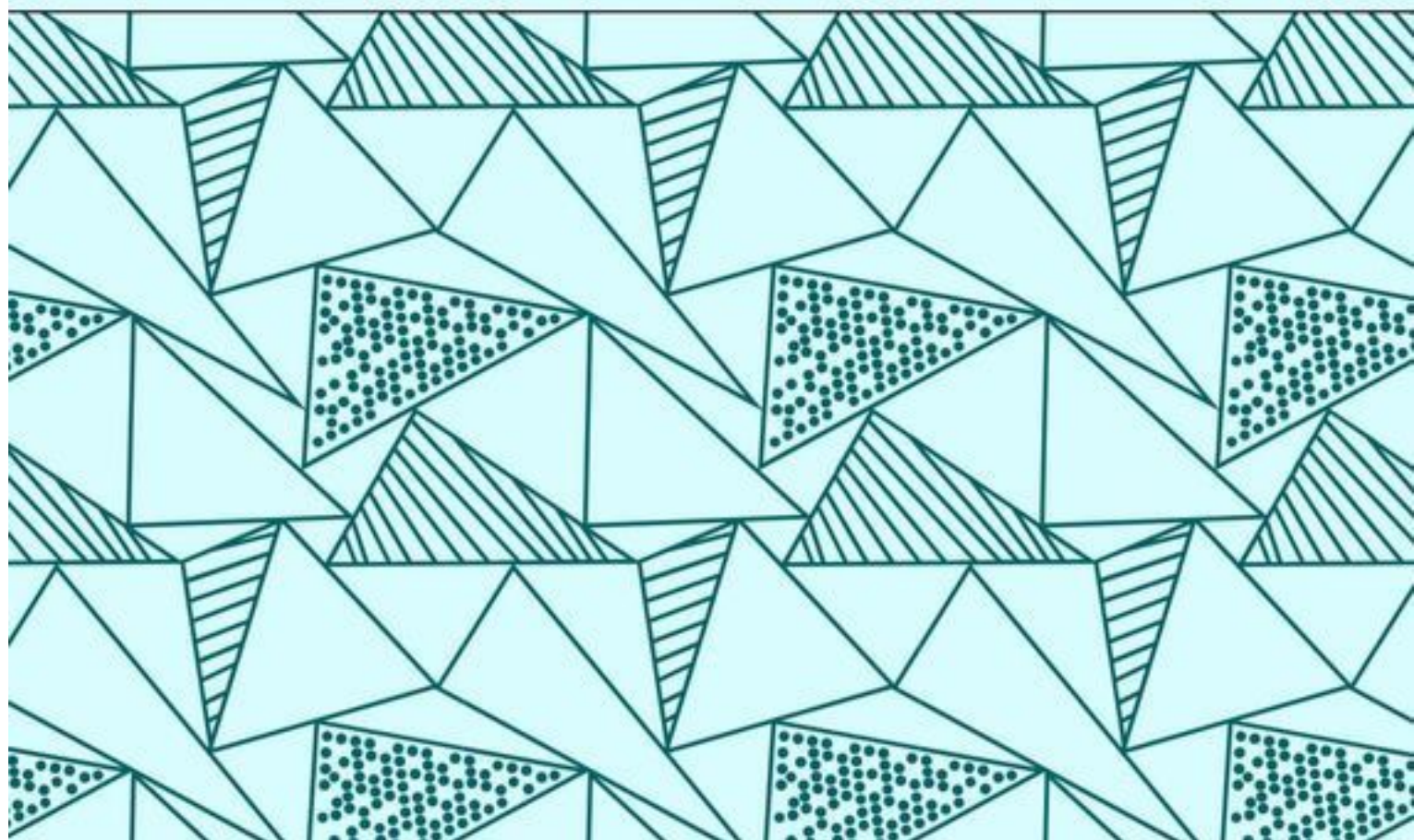


Сергей Гурьев

---

*Современные  
технологии  
в физическом  
воспитании*



Сергей Гурьев

**Современные технологии  
в физическом воспитании**

«Издательские решения»

**Гурьев С.**

Современные технологии в физическом воспитании / С. Гурьев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855536-7

Организация учебного процесса по предмету «физическая культура» на основе новых технологий, как правило, оказывается значительно более эффективной, чем традиционные образцы организации физического воспитания. Содержательной предпосылкой такого заключения является изменение от ношения учащихся к предмету «физическая культура», их высокая деятельностная активность в процессе занятий, возрастающий уровень дисциплины на учебно-тренировочных занятиях.

ISBN 978-5-44-855536-7

© Гурьев С.  
© Издательские решения

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение  | 6  |
| Глава 1. Основы физического воспитания детей и подростков | 7  |
| Глава 2. Комплексный подход к формированию                | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 14 |

# **Современные технологии в физическом воспитании**

**Сергей Гурьев**

© Сергей Гурьев, 2017

ISBN 978-5-4485-5536-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Физическое воспитание человека, начиная с дошкольного возраста, методика сохранения и укрепления их здоровья, не должны оставаться в стороне от прогрессивных методов обучения. Чтобы добиться хороших результатов в физическом воспитании, привитии навыков здорового образа жизни, отвечающих новым запросам общества, нужны новые средства и построенные на их основе новые технологии обучения.

В связи с прогрессирующим снижением доли здоровых детей проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детско-подросткового населения страны в настоящее время рассматривается на уровне национальной безопасности. Особое место в решении данной проблемы отводится формированию, развитию и совершенствованию физической культуры обучающихся, как ведущему фактору и основе сохранения здоровья человека.

Главная цель занятий физической культурой и спортом – формирование физической культуры личности, подготовка к жизни и профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека. Для этого необходим определенный объем знаний о морфо-функциональных особенностях различных органов и систем организма, о влиянии физических упражнений на их развитие, а также на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Привлечение детей и подростков к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной и социальной областях жизни.

Необходимо объединить знания, традиции, различные методики и поставить их на службу здоровья человека. Рассматривая здоровье как основной ресурс для повседневной жизни и существенный показатель качества жизни человека, необходимо признать, что в соответствии с принципами государственной политики в области образования (приоритет жизни и здоровья человека) сохранение и укрепление здоровья детей является важнейшим условием и целью воспитания и образования.

Формирование знаний о физической культуре – неременное условие сознательного овладения учащимися двигательными умениями и навыками. Практика свидетельствует, что чем больше у детей знаний о физической культуре, чем больше развивается у них мыслительный компонент двигательной деятельности – тем выше результаты в освоении умений и навыков, воспитании двигательных способностей, привитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании потребности в них.

Отсутствие понимания такого единства является в настоящее время одной из причин низкой физкультурной активности детей и подростков, и отсутствия должного ее проявления в их образе жизни. В связи с этим возникает необходимость формирования у подрастающего поколения соответствующих знаний.

Правительством Российской Федерации были разработаны программы по рекреационной и оздоровительной физической культуре, в общеобразовательные учреждения введены учебники по физической культуре, что должно обусловить заинтересованность и повышение активности в занятиях физическими упражнениями обучающихся.

Качественные программы и современные технологии по физическому воспитанию необходимы для повышения компетентности детей, подростков и молодежи в вопросах, связанных со здоровьем, чувством собственной ответственности и получением удовольствия от физических упражнений. Это должно обеспечить физическую активность на протяжении всей их жизни. Программы по физическому воспитанию будут отвечать этим требованиям только в том случае, если будут хорошо спланированы и правильно реализованы.

## **Глава 1. Основы физического воспитания детей и подростков**

Система воспитания ребёнка, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, включает в себя несколько направлений: обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья, приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям. Следует учитывать возраст детей, имеющиеся условия и конкретную систему действий.

Это требует от специалистов физического воспитания и воспитателей высокого профессионализма, серьёзной теоретической и методической подготовки, гуманного отношения к детям, установления партнёрского стиля общения.

У физически активных детей значительно снижается риск развития многих заболеваний, включая сердечно-сосудистые, и понижается уровень холестерина в крови. Привычки закладываются в начале жизни и свидетельствуют о том, что физически активные дети, как правило, чаще становятся физически активными взрослыми.

Подвижный ребенок обладает: более крепким здоровьем; менее подвержен сердечным приступам; чувствует себя более энергичным; лучше контролирует свой вес; у него нормальный уровень холестерина в крови; крепкие кости и мышцы; его кровяное давление соответствует норме; у него наблюдается улучшение координации и равновесия, повышается способность к физическому расслаблению и, следовательно, возможность избежать хронического напряжения мышц шеи и спины.

Регулярная физическая нагрузка уменьшает эмоциональные проблемы, такие как тревога и депрессия, и, наконец, ребенок чувствует себя уверенным, счастливым и расслабленным, у него улучшается сон.

В наше время ведение неподвижного образа жизни превратилось в норму для многих детей и подростков, которые не имеют должной физической нагрузки.

Обычно неподвижный образ жизни связывают:

- с выполнением уроков;
- увлечением компьютерными играми;
- использованием Интернета;
- просмотром телевидения.

Немалую роль в активном образе жизни детей играет семья. Исследования показывают, что от семьи зависит, занимается ли ребенок организованными видами спорта вне школы. Необходимо поощрять быть физически активным.

Родители помогут своим детям в решении этого вопроса, если:

- на собственном примере продемонстрируют преимущества активного образа жизни;
- покажут, что семейный отдых может предоставить возможность быть физически активными (например, совместные спортивные игры);
- будут поощрять самостоятельные прогулки ребенка пешком и на велосипеде;
- будут поддерживать своего ребенка, когда он участвует в спортивных состязаниях;
- установят время, которое ребенок может проводить за компьютером и перед телевизором.

К основным принципам укрепления здоровья относятся:

- понимание необходимости движения – любая форма физической активности является возможностью улучшить свое здоровье;
- любые формы физической активности (ходьба, катание на велосипеде и т.д.) должны стать ежедневными и войти в привычку;

- ежедневная умеренная двигательная нагрузка должна составлять не менее 30 мин (например, быстрая ходьба и катание на велосипеде);

- регулярное выполнение небольшого количества интенсивных по физической нагрузке упражнений поможет детям улучшить свою физическую форму и приобрести дополнительную пользу для здоровья.

Важно обеспечивать широкий круг спортивных и оздоровительных мероприятий для пропаганды активного и здорового образа жизни.

Многие современные дети рискуют превратиться в малоподвижных тучных взрослых. Малоподвижный образ жизни в ранние годы может повлечь за собой не только появление избыточного веса в дальнейшей жизни, но и повысить риск заболеваемости различными тяжелыми болезнями, такими, как ишемическая болезнь сердца, диабет, и другими хроническими болезнями.

Многочисленные исследования показали, что у ребенка в возрасте от 5 до 10 лет имеются предпосылки к различным заболеваниям сердечно-сосудистой системы, которыми страдают взрослые. Такими факторами риска являются: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, ожирение, отсутствие физической активности и воздействие фактора «пассивного курильщика». Все это негативно влияет на состояние здоровья во взрослой жизни.

Ежедневная физическая нагрузка и ежедневное образование по физической культуре – разные понятия. Физическая активность – это движение тела, когда затрачивается энергия, в то время как образование по физической культуре является одним из школьных предметов, в задачу которого входит помочь детям сформировать навыки, приобрести знания и понимание необходимости вести активный, здоровый образ жизни.

Физкультурные занятия должны решать проблемы тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, терморегуляции организма, дать должный эффект в укреплении здоровья каждого отдельного индивидуума. Необходимо отказаться от жёсткой методики проведения физкультурных занятий, от их однообразия. Нормативы физической подготовленности должны учитывать уровень физического развития детей, состояние их здоровья, а также их жизненный опыт.

Сохранение и развитие здоровья ребёнка как педагогическая задача может быть решена, *если деятельность педагога будет основана на практическом применении знаний психофизиологических закономерностей развития человека и направлена на создание условий физического, духовного и интеллектуального развития ребёнка.*

В связи с этим появляется *необходимость актуализации профессиональной ответственности педагогов и руководителей органов и учреждений образования за организацию образовательного процесса* в соответствии с требованиями:

- учёт индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей ребёнка, его темперамента, характера восприятия им учебного материала и т.п.;

- отказ от чрезмерной, изнуряющей интеллектуальной и эмоциональной нагрузки при освоении учебного материала;

- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья детей, исключение любых факторов, которые могут негативно повлиять на психическое состояние ребёнка (авторитарное давление, грубость, едкая обидная ирония, бестактность, отсутствие условий для удовлетворения базовых потребностей учащегося в самовыражении, защищённости, хорошем отношении к друзьям и т.п.).

Образовательный процесс можно рассматривать как образ жизни, который развивающийся человек ведёт в течение многих лет, прежде чем обретёт (или окончательно утратит, что, к сожалению, случается) независимость, автономию, социальную и личностную ответственность – способность самостоятельно строить такой образ жизни, который наилучшим образом



подходил бы именно данному человеку и в то же время воплощал бы потенциальные человеческие возможности.

Образовательный процесс как образ жизни, выстраиваемый изо дня в день педагогами, руководителями, родителями и детьми, содержит в себе огромный развивающий или разрушительный потенциал, в зависимости от того, насколько он согласуется с общечеловеческими потребностями – потребностями в телесном благополучии, безопасности, человеческих отношениях, уважении, достоинстве, смысле повседневных занятий и перспективах.

Пренебрежение этими общечеловеческими потребностями является самой сильной, если не преодолимой преградой получения каких бы, то ни было результатов образования. Внимание к человеческим потребностям компенсирует недостаток многих частных условий и даже при минимальном обеспечении образовательного процесса гарантирует результат.

Главной целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию ребенка. Физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию детей.

В наиболее общем виде структура программ по физическому воспитанию складывается из трех основных разделов.

1. *Психомоторное развитие.* В ходе формирования психомоторных навыков детей знакомят с названием частей тела, их пропорциональными размерами. Затем у детей формируются визуальное восприятие (способность к визуальным наблюдениям, зрительная память и т.д.), слуховое и, наконец, кинестетическое восприятие.

2. *Обучение двигательным умениям и навыкам.* Этот раздел включает, следующие виды физической активности:

– игровую физическую активность, направленную на развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метание, хватание, отбивание (мяча) ногами и руками). Помимо контроля за правильностью выполнения отдельных движений детей учат полному контролю за движением своего тела, с тем, чтобы изучаемые двигательные умения могли быть использованы в различных ситуациях.

При организации игровой физической активности детей следует помнить о том, что правила игр должны быть как можно более простыми, а участие в них – массовым. Основу игр соревновательного характера должны составлять взаимопомощь и сотрудничество, а целью такой деятельности является улучшение индивидуальных результатов, а не победа над соперником;

– гимнастику, в том числе упражнения на равновесие, лазанье, кувырки, упражнения на перенос веса с одной части тела на другую, а также упражнения, способствующие развитию взрывной силы, например, прыжки. Для занятий гимнастикой с дошкольниками необходим простейший инвентарь: деревянные скамейки, кубы и др.;

– танцы, посредством которых дети учатся придавать движениям интерпретирующий, выразительный и коммуникативный характер. На занятиях танцами детей учат адекватно воспринимать и оценивать пространство, время и силу, взаимоотношения со своими сверстниками и окружающим миром.

Танец подразумевает исследовательскую, импровизаторскую и изобретательскую деятельность детей. Благодаря танцу у детей развивают чувство ритма. В процессе танца дети осваивают различные движения и их сочетания.

3. *Физическая подготовка,* является важнейшим разделом программ по физическому воспитанию детей. Именно на этом, начальном, этапе дети должны всячески поощряться к физической активности, подвижным играм. В доступной форме детям должны объясняться такие понятия, как активный образ жизни, правильное питание, их взаимосвязь и значение.

Помимо теоретической подготовки в рамках этого раздела должно проводиться тестирование уровня физической подготовленности дошкольников. Однако еще не разработаны тесты,

позволяющие оценивать уровень развития компонентов физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Физическое воспитание является существенным аспектом воспитания в целом. Важно так организовать физическое воспитание детей, чтобы в его процессе развивались не только двигательные умения, навыки и физические качества, но и положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

Немаловажно наряду с физическими упражнениями давать обучающимся теоретические знания по основам физической культуры и здоровому образу жизни.

Известно, что теоретические знания необходимо закреплять практически. Для этого должны быть созданы условия на занятиях по физической культуре, в повседневной деятельности. В своей практике мы использовали проектный метод. Проектный метод предполагает большую степень практической работы над одной объемной задачей, более глубокое и основательное изучение *практической* области применения предмета, а также *реально* необходимой для этого теоретической базы.

Проектный метод предполагает следующую последовательность действий:

Сначала некоторое количество занятий посвящается преподаванию теоретического материала. Иначе говоря, детям дается в руки инструмент, при помощи которого они в дальнейшем смогут решить поставленную перед ними задачу. В процессе подачи теоретического материала следует уделять внимание формированию некой проблемы, задачи, которую они смогут разрешить при помощи полученных знаний. Поскольку, нельзя забывать о практическом применении изучаемого предмета.

Когда задача сформулирована, она предлагается ребенку или группе детей. Работа в группе предпочтительнее, так как в дальнейшей жизни практически во всех видах деятельности детям придется работать в коллективе, и полученный опыт работы в группе уже сам по себе полезен.

Группа, работающая над проектом, совместно с преподавателем планирует работу и приступает к ее выполнению. В процессе работы возникает потребность в дополнительной информации, которую учащиеся могут получить самостоятельно из книг, Интернета, от преподавателя, от других специалистов по предмету или из иных источников. Практика показывает, что знания, добытые самостоятельно и с хорошей мотивацией, наиболее прочны и эффективны.

Созданный в результате проект свидетельствует о глубине усвоения предмета учащимися. Дети, выполнившие некоторую «серьезную» работу от начала и до конца, получают хороший стимул для дальнейшей учебы и повышения самооценки. И, конечно, они видят, как полученные знания находят практическое применение, что делает процесс обучения значительно более эффективным.

С недавнего времени в общеобразовательные организации были введены учебники по физической культуре. Так, например, учебники С. В. Гурьева входят в систему «Инновационная школа» и соответствуют Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования. Учебники предназначены для общеобразовательных учреждений: школ, гимназий, лицеев. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

Содержание учебников способствует реализации в учебной деятельности обучающихся следующих задач:

- формирование основных представлений о физической культуре и спорте;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- обучение способам самоконтроля за физической нагрузкой;
- приобретение основных навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Учебники ориентированы на:

- самостоятельную работу школьников в формировании и развитии физических качеств и мотивации здорового образа жизни;
- обеспечение физического и психологического благополучия, охрану и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование у школьников сознательного волевого контроля за физической активностью и деятельностный характер обучения и развития личности обучающихся;
- создание условий, способствующих формированию физически развитой и психологически здоровой личности.

Структура содержания учебников базируется на педагогических принципах систематичности и последовательности: постепенное усложнение материала от простых движений к физическим упражнениям, от общих представлений о физической культуре к стремлению к физическому совершенству; сознательности и активности: понимание значения физической культуры в жизни человека, практическое освоение комплексов физических упражнений, овладение навыками самооценки.

Наличие в учебнике элементов, таких, как правила, определения, дополнительная информация, способствует самостоятельной работе обучающихся с текстом. Каждая тема заканчивается вопросами, выполняющими функцию закрепления знаний и умений.

Теоретические знания по основам физической культуры необходимо прививать детям начиная с дошкольного возраста, чтобы затем в последствии учебы в школе и в последующие годы человек вел здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части проблемы введения здорового образа жизни, с каждым годом усиливается. Это связано с тем, что сегодняшнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным требованиям современного общества и потребностям его социально-экономического развития.

Студенчество – это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, прежде всего, с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На данный момент здоровье нации вызывает беспокойство в связи с увеличением количества потребителей алкоголя, табака, наркотиков. Также опасение вызывает низкий уровень двигательной активности молодежи. А как известно, в совокупности условий, определяющей уровень здоровья современного студенчества, первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это активное состояние. Он требует от человека волевых усилий, осмысления поступков, прогнозирования их последствий как для себя лично, так и для своих детей. Залог счастливой и благополучной жизни человека в гармонии с миром в будущем есть здоровый образ жизни всех его членов семьи в настоящем.

## Глава 2. Комплексный подход к формированию здорового образа жизни детей и подростков

Высокие показатели заболевания хроническими болезнями, уменьшения числа здоровых детей, требуют новых подходов к организации воспитания и обучения, заставляют искать более эффективные психолого-педагогические методы, нацеленные на формирование здорового образа жизни у детей, начиная с дошкольного возраста.

Формирование здорового стиля жизни ребенка рассматривается как процесс присвоения ему общественного опыта, представленного в виде знаний, навыков и умений, способов действия, в нормах взаимоотношений, эстетических суждений и вкусов, а также в форме предметов материальной и духовной культуры (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, В. В. Давыдов). Несмотря на большой опыт, накопленный наукой и практикой, методик нетрадиционного физического воспитания, имеющих научное психолого-педагогическое и медицинское обоснование, крайне мало.

Основными целями современной методики физического воспитания детей являются:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к физическому воспитанию детей с различными проблемами состояния здоровья;
- воспитание у детей сознательного отношения к своему здоровью, стимулирование желания совершенствовать его и вести здоровый образ жизни.

Содержание методики представлено в трех разделах: педагогическом, оздоровительном, психологическом.

I раздел – *педагогический*. Основными его целями являются:

- введение в образовательный процесс образовательной организации широкого набора средств формирования здорового образа жизни;
- качественное улучшение физического развития и физического состояния здоровья ребенка (секционная работа, широкое применение циклических упражнений на открытом воздухе);
- разработка методик физического воспитания с учетом специфики субкультуры дошкольного образовательного учреждения.

Задачи педагогического раздела:

- формирование здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей;
- развитие у детей интереса и потребности в физическом совершенствовании.
- обеспечение усвоения детьми систематических знаний о своем организме.

Варианты основных физкультурных занятий:

- занятия обычного типа, образцы которых можно найти во многих методических разработках;
- игровые занятия, построенные на основе подвижных игр и эстафет;
- занятия-тренировки;
- прогулки, походы;
- сюжетно-игровые занятия.

II раздел – *оздоровительный*. Он обеспечивает единство воздействий на растущий организм средствами медицины и педагогики. Здесь представлены методики применения длительного бега и ходьбы для сохранения и улучшения здоровья детей, применения нетрадиционных методов оздоровления.

III раздел – *психологический*. Он решает задачи обеспечения благополучного социального состояния ребенка и его гармонического развития. Содержание данного раздела нацелено

на достижение каждым ребенком положительного комфортного эмоционального состояния посредством организации партнерского взаимодействия взрослого с ребенком, использования различных психогигиенических методик (музыкотерапии, природотерапии) и создания среды, стимулирующей активность ребенка.

Принципы применения психологических и психопрофилактических средств и методов:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых, невротических состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в образовательном учреждении;

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.