

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева» (КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И. С. Ярыгина

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Код 44.03.01 Направление подготовки Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

### КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: «Методика обучения воспитания физической культуры»

Тема: Обучение двигательным действиям с учетом возрастных особенностей  
школьников.

Выполнили:

студенты 3 курса, 32 группы

Рыжко Василий Борисович, Салдушев Олег Михайлович, Смолин Андрей  
Владимирович, Чайковский Александр Юрьевич

Форма обучения - очная

Руководитель: Серейчикайте Екатерина Александровна

Дата(защиты) \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1.Основные методы обучения двигательным действиям.....	6
1.2 Физические особенности развития ребенка школьного возраста.....	13
2.Основные подходы к классификациям психического развития и становление личности ребенка .....	17
2.1 Классификация использование методов обучение в соответствии с возрастными характеристиками детей школьного возраста.....	26
Заключение .....	30
Список литературы.....	32

## ВВЕДЕНИЕ

Любая физическая тренировка основана на принципе суперкомпенсации. После того как организму дали физическую нагрузку человек чувствует себя ослабленным, затем если дать ему отдохнуть и восстановиться, то мы почувствуем выход на новый уровень готовности, превышающий исходный. Многочисленное повторение данных действий приводит к росту физических возможностей организма. Платформа для успешного физического воспитания зависит от правильного выбора исходных нагрузок, оптимального их приращения и адекватного восстановления. Так наиважнейшим в обучении физическому воспитанию являются двигательные действия, занимающие ведущее место в физическом образовании.

При физическом воспитании детей необходимо на первое место ставить обучение двигательным действиям, так как благодаря этому формируются навыки, происходит развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости - качественных проявлений двигательной деятельности человека.

При обучении двигательным действиям необходимо учитывать специфические возрастные особенности развития человека, которые существенно влияют на способность и качество выполнения физических упражнений необходимого уровня. Так если предметом обучения являются движения, требующие относительно невысоких и стандартных проявлений физических качеств, то проблема использования подготовительных упражнений для предварительного развития физических качеств практически нередко отпадает, а значит такими упражнениями можно занимать младшие возрастные группы. Наиглавнейшее место в процессе обучения здесь может занимать методика стандартизированных повторов упражнений, с помощью которых двигательные навыки легко доводятся до нужной степени автоматизации. В случае, если присутствует необходимость обучения

упражнениям, которые направлены на достижение высокого мастерства, требующих предельных проявлений силы, быстроты или других физических качеств. Здесь процесс обучения особенно тесно связан с воспитанием соответствующих физических качеств и оценки необходимой возрастной группы. В связи с тем, что возможно будет необходима развернутая система подготовительных упражнений и разнообразные методы их применения. Стереотипность в обучении двигательным навыкам не должна доводиться до крайних состояний. Обучение необходимо совершенствовать и видоизменять в зависимости от степени развития физических качеств, а также изменять на определенных возрастных этапах. Особенно важна фиксация всех характеристик обучения и поэтапного планирования применения новых методов.

При обучении также следует помнить, что существуют двигательные действия, при обучении которым необходимо обеспечивать разнообразие и максимальную подвижность проявления двигательных навыков. Одной из важнейших проблем методики обучения таким действиям является соблюдение оптимальных соотношений между факторами, приводящими к закреплению двигательных навыков, и факторами, увеличивающими их целесообразную изменчивость в условиях постоянного изменения обстановки деятельности. Всё это демонстрирует необходимость соотнесения методик обучения двигательным действиям с возрастными особенностями развития организма.

Целью данной курсовой работы является систематизация методов особенностей обучения двигательным действиям в соответствии с возрастными показателями развития школьников.

Задачи курсовой работы:

- рассмотреть основные методы обучения двигательным действиям;
- рассмотреть основные особенности физического развития в соответствии с возрастными показателями;

- рассмотреть основные подходы к классификациям психического развития и становления личности ребенка;
- установить классификацию использования методом обучения двигательных действий в соответствии с возрастными характеристиками детей школьного возраста.

Объект исследования: Учащиеся дети в школе

Предмет исследования: изучение двигательных действий с учетом возрастных особенностей.

## 1. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Воспитание физической культуры является наиважнейшим условием формирования здоровья человека, которое впоследствии влияет на все сферы его жизни. В связи с этим, прививать тягу к спорту и формировать правильное представление о физическом воспитании необходимо с младшего школьного возраста.

Необходимо уже в этом возрасте сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности бережного отношения к своему здоровью, своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В первую очередь для организации уроков общепринято использовать в своей работе методы, основанные на активной двигательной деятельности учеников. Так они подразделяются на методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).

Метод строго регламентированного упражнения характеризуется многократным выполнением двигательного действия при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки и её чередование с отдыхом. Этот метод способствует возможности осваивать отдельные действия, а затем достигая количественного и практического навыка правильно выполнять его в целом. Относящиеся к этой группе методов дополняют друг друга и применяются сообразно многим условиям, которые определяют конкретную учебную задачу: групповой и персональной

характеристике учеников, этапу обучения, характеру и содержанию учебного материала, длительности урока, местным условиям обучения, наличию учебных средств.

Метод разучивания по частям, по мнению специалистов, предусматривает первоначальное изучение отдельных частей отдельных действий с последующим соединением их в необходимое целое.

Успешность данного метода всецело зависит от понимания того, как именно можно расчленить на части конкретное двигательное действие, а также от практического умения его осуществлять в соответствии с задачей обучения. Понять целое действие можно только через познание составляющих его движений и закономерностей становления действия.

Расчленение является характерной чертой методов разучивания по частям, но само разучивание части не является самоцелью. Оно служит лишь первоначальным этапом, облегчающим овладение целостным действием. Завершением является освоение действия в целом. Без этого теряется смысл любого обучения. В конечном итоге ученики должны воспринимать действие как единое целое от начала и до конца. В этой слитности исполнения не должно быть главным и второстепенным. Все – главное [1, 2].

Например, подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Достигается это в силу того, что подводящие упражнения содержат сходные по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению центрально-нервной системе таких следовых эффектов, таких более простых временных связей, которые вследствие известной однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение. Создание системы подводящих упражнений достигается путем анализа намеченного для изучения действия, расчленения его и выделения наиболее ответственных

элементов. Подводящее упражнение должно иметь законченную форму и быть доступно ученикам.

Так структуру двигательного действия также имеет свои формы: вычлененной части целостного действия или целостного действия, но с вычлененными из него деталями [3, 4].

Педагогические мнения сходятся в выделении пользы методов разучивания по частям, что объясняет популярность его применения на практике. Основными чертами превосходства над другими методами можно рассмотреть в том, что:

- Существенно облегчается процесс усвоения действий. Всякое упражнение достигается путем постепенного накопления запаса частных двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. Части будущего упражнения для учащегося будут отдельными действиями, а не частями. В связи с этим, на каждом занятии будет достигаться небольшая цель, которая сделает процесс обучения более интересным. Далее развивается мотив и воля, а правильное выполнение части воспринимается головным мозгом как успех, вызывая удовлетворение.
- Многообразие отдельных частей делает процесс обучения интересным.
- Разучивание упражнений по частям позволяют создавать большой запас двигательных умений, который впоследствии в большей степени развивает навыки детей.
- В случае пропуска занятий учащийся может быстро восполнить пробелы и не будет чувствовать себя некомфортно на уроке.
- Этот метод не заменим при изучении координационно-сложных действий и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и мышечной группы.

Как уже упоминалось выше, метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как

конечная задача обучения. Несмотря на все плюсы методики разучивания по частям бывают ситуации, когда уровень и физическая подготовка группы настолько высока, что нет необходимости создавать подводящие упражнения и делить упражнения на отдельные действия. При достаточной подготовки данный метод может использоваться при любом этапе обучения. На заключительном этапе разучивания в целом применяется при изучении любого действия. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда не умеем грамотно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

«Искусственная управляющая среда» по И. П. Ратову позволила сформировать метод разучивания двигательных действия, который называется, как метод принудительно-облегчающего. Его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, но с использованием тренажеров, то есть технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях [4]. Данная группа методов используется, если учащиеся обладают достаточным уровнем знаний, умений и хорошей степенью натренированности. Также они применяются на этапе совершенствований уже изученных форм двигательных умений. Основывается данный метод на некоторой свободе к подходам изучения упражнений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при использовании их всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению превосходства в том или ином действии.

Широко используется игровой метод для обучения двигательным действиям. Игра очень хорошо известна, как средство, которое используется в физическом воспитании, но рассматривать её только с этой позиции было бы огромной ошибкой. Данный метод выполняет следующие функции:

подготовительную, развлекательную и функцию формирования отношений между людьми.

После игрового метода правильно было бы сказать о соревновательном методе, который обладает многими функциями игрового метода, а также схож с определением соревнования. П. К. Петровым было установлено, что соревновательный метод обладает следующими чертами:

- Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.
- Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
- Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки.
- Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании [4].

Преподаватель достаточно часто использует в процессе обучения методы использования речи и обучение физическому воспитанию не является исключением. В процессе обучения постоянно присутствуют методы использования слова. Многочисленные исследования в области нейрофизиологии давно доказали, что речь активизирует все процессы, происходящие в головном мозгу, а также воздействует на мотивы и волю обучаемого. В связи с этим, важно помнить, что необходимо максимально использовать смысловую и эмоциональную составляющую слова при организации занятий. Так можно использовать: рассказ, описание, объяснения, разбора, задания, указания, команды. Следует помнить, что речь должна быть ясна обучающимся и преподавателю не следует пренебрегать профессиональной терминологией, но необходимо её объяснять. Смысловая функция слова лежит в основе правильного решения проблемы терминологии в физическом воспитании. Терминология дает словесные обозначения предметам и явлениям. Термин должен быть показательным,

точным, понятным, кратким. В данном контексте целесообразным будет дать определения используемым формам данного метода.

Во-первых, чаще всего в преподавательской деятельности используется рассказ как повествовательная форма изложения, данная форма широко используется совместно с игровым методом работы. Во-вторых, используется описание упражнения. Следует сказать, что описание чаще всего употребляется в контексте подготовки учащихся к упражнениям. При описании дается перечень характерных признаков действия, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Используется оно при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда ученики могут использовать свои знания и двигательный опыт. Из практики нейрофизиологов известно, что с возрастом человек способен усваивать наиболее сложные методы обработки информации. Так, можно использовать объяснение, которое является важнейшим способом развития сознательного отношения к двигательным действиям.

Такие формы как беседа и разбор способствует поддержанию контакта с учениками, дает возможность оценить проделанные действия с позиции стороннего наблюдателя, сблизиться с учениками, увидеть их заинтересованность или наоборот. Важно отличать беседу от разбора: беседа всегда двухсторонняя, разбор может быть односторонним, когда преподаватель выступает в роли ментора и при котором необходимо внимать, но не высказываться.

Форма задания определяет цели и задачи перед занятием, чтобы обучающиеся более конкретно фокусировались на упражнениях. Указание и команды также являются одной из форм словесного метода, используется исключительно в случаях требующих прямого исполнения двигательного действия. Данная форма очень распространена в обучении физической культуре.

Следующая группа методов, о которой необходимо сказать это группа наглядного восприятия. Известно, что наиболее яркое воздействие на системы восприятия вызывают зрительные или слуховые раздражители. Данный вид воздействия помогает воспринимать информацию наиболее точно, понимать правильность выполнения двигательного действия. Во многих видах спорта или при тренировке различных комплексов упражнений слуховое сопровождение в виде счета или музыки напрямую влияет на выполнение действий. А зрительный образ правильно сделанного или сделанного с определенными ошибками (в случае, если учащийся показал упражнение классу) сформировавшийся у обучающихся будет способствовать формированию необходимых двигательных действий. Более того зрительный и слуховой раздражители плотно удерживают внимание и помогают удерживать интерес на предмете. При демонстрации действия включается способность учащегося к подражанию. Имеет смысл указать о важности пособий, рекомендательных списков и различных плакатов, хотя они используются наименее часто среди преподавателей физической культуры. Несмотря на это не стоит совсем отклонять их в работе, особенно с детьми младшего возраста. Более того можно использовать при обучении видеоролики, учитывая, что современные молодые люди все чаще используют сеть Интернет в качестве основного информационного источника. Более того каналы в социальных сетях и микроблогах, на которых будет размещаться учебная информация, содержащая в себе демонстрацию правильных двигательных действий может существенно повысить авторитетность преподавателя и каждый учащийся получит возможность просмотреть правильность упражнения дома достаточное количество раз.

С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объема, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

Таким образом, существует множество различных методов обучения двигательным действиям, которые возможно применять на уроках

физического воспитания. Во многих источниках находятся упоминания, как опытным путем различные авторы выявляли особенность использования этих методов в зависимости от возрастных характеристик. Как мы уже говорили ранее, в силу особенностей формирования физической и психической составляющей человека различные методы имеют наибольшую эффективность в определенный период. Так, в младшем возрасте сложно удерживается интерес, но сильна способность к подражанию. В старшем возрасте возможна дисгармония развития физической психической составляющей, могут проявляться отклонения различного рода.

## 1.2 ФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Интенсивный рост и изменение в развитии головного мозга происходит волнообразно и включает в себя различные периоды. В возрасте от 11 до 15 лет происходит сильнейший всплеск роста и изменением физического состояния тела. Исследования показывают, что в среднем в год в таком возрасте увеличение роста происходит на 5-7 см. Масса тела увеличивается примерно на 5 кг. Серьезные изменения возникают у школьников во время самого большого подъёма роста: у мальчиков в 14 лет, а у девочек в 12 лет, когда рост серьёзно увеличивается сразу на 10 см. Этот рост как отмечается специалистами должен учитываться при создании программ двигательных действий. В такой период ускоренно растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту по-звонков. Из характеристик физиологии ясно, что в этот период нельзя серьёзно перегружать позвоночник учащегося. Повышенные нагрузки могут замедлить рост и неблагоприятно сказаться на дальнейшем развитии. В этот же период довольно быстро увеличивается объём мышечной массы за счёт утолщения волокон. У детей младшего возраста физическое состояние еще гибкое и неразвитое и поэтому необходим лабильный подход.

Со стороны работы ЦНС и сердечно-сосудистой системы наблюдается активное формирование различных механизмов, которые выступают регуляторами координации работу сердца и сосудов. Это объясняет морфологическую и функциональную несостоятельность систем. В связи с этим, следует понимать, что в зависимости от возраста степень сформированности систем различна, а значит возможная адаптивность систем кровообращения значительно меньше, чем у полностью сформировавшегося человека.

Также наблюдается высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет пока-затель жизненной емкости легких. Несмотря на это режим дыхания у подростка наименее эффективный нежели у взрослого. За вдох ребенок потребляет меньше кислорода, а значит время задержания дыхания также сокращается. В связи с недостатком кислорода могут возникать существенные трудности в выполнении двигательных действий. В следствии этого снижается насыщение кислородом крови. В младшем возрасте двигательные возможности только начинают формироваться, но с течением времени увеличиваются возможности для совершенствования.

Так в младшем возрасте показатели координации, скорости и выносливости не показывают серьезных успехов, у детей среднего возраста наблюдаются успехи в спортивных играх, в метании и акробатике, более того увеличивается общая выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Сильнейшие изменения в физическом плане приходится на период полового созревания, который проявляется в 13-14 лет. Однако, в научной среде уже давно известно, что период полового созревания может существенно задерживаться. В соответствии с этим такие типы делятся на акселератный и ретардантный, где первые опережают по биологическому развитию вторых. Это влияет не только на сроки биологических процессов,

но и на их длительность и сложность. Вполне ясно, что у преподавателя к представителям ретардантного типа должен быть сформирован индивидуальный подход развития двигательных действий, но так чтобы он не отставал от своих сверстников.

Исходя из вышесказанного становится ясно, что каждая возрастная единица имеет свои специфические особенности в развитии, причем эти особенности могут располагаться не линейно, более того нет возможности установить какой-то четкий график. На физически е показатели развития может влиять множество факторов, которые будут в корне менять созданную ранее программу физического развития.

В старших классах физиологическое развитие подростка сглаживается. Все системы начинают более или менее формироваться. Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13-15 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста. В 15 лет наступает период относительного равновесия в темпах роста. После 15 лет и до наступления биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпам роста. Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактацидного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 - 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей - значительно раньше.

В связи с этим, многие отмечают, что преподаватель должен обращать внимание на подростков, которые демонстрирую слишком высокие результаты в развитии двигательных действий или наоборот - слишком низкие. Такие результаты должны насторожить и пересмотреть всю методологию обучения.

Также возрастные характеристики показывают, что определенные двигательное развитие можно получить только в определенный период. Так способность к координации в большей степени развивается до 15 лет, максимальный прирост в силе до 16 лет, скоростные характеристики до 17 лет.

А.П. Скородумова указывает на то, что силовые характеристики подростков возрастают лишь к 10 годам, затем увеличиваются, но не линейно. Преподавателям, составляющим программы обучения физического воспитания необходимо учитывать физические характеристики, соответствующие возрасту. Так как именно с этими характеристиками связаны реакции на раздражители, утомление, динамика развития двигательной активности [24].

Но физиологические изменения развития подростка - это не все, что нужно учитывать при обучении. Известно, что биологическое развитие систем человека влияет не на все системы физического развития, а именно следует учитывать и психическое развитие подростка.

## 2.ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИЯМ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА

С течением времени меняется не только физические возможности человека, но и его психическое состояние. Даже человеку не обладающего определенными знаниями становится ясно, что психика ребенка в 5 лет и психика подростка в 10 лет имеет совершенно разные уровни развития. Это заметно даже на примере развития запоминаемости: в младшем возрасте ребенок способен запоминать гораздо большие объёмы информации. В связи с этим и многими другими наблюдениями, которые были совершены за последние сто лет стало ясно, что процесс развития психики ребенка носит этапный характер. Любой из этапов развития определяется как самостоятельная стадия развития. Естественно, что каждая ступень эволюции психики отличается друг от друга по своим качественным, а не количественным характеристикам. Типологий и классификаций степени эволюции психики существует великое множество. В самых распространённых, которые широко применяются на практике выделяется семь степеней развития, сюда можно причислить классификацию А. Н. Леонтьева.

Рассмотрим некоторые классификации психического развития.

Начнём с классификации А. Н. Леонтьева.

На первой стадии «новорождённый» до 2 месяцев. Во внутриутробный период происходит первичное формирование ЦНС, органов чувств и движения. Головной мозг и кора анатомически оформляется, но развитие микроскопической структуры коры еще не завершено, в также милинизация нервных волокон двигательных. чувствительных зон коры только начинается.

Отмечается слабое зрительное восприятие, так ребенок проявляет интерес только к крупным, ярким и движущимся предметам. Появляются первые слуховые восприятия: видится реакция на голос родителей.

Следующий этап становления психики - возраст от 2 до 6 месяцев. Здесь ребенок начинает развивать восприятие: рассматривать предметы, пытаться их исследовать тактильными методами. Все это влияет на возможности ребенка в познании и исследовании, формируется зрительно сосредоточение. Далее следует поздний младенчески возраст от 6 месяцев до 1 года. Укрепляется физическое состояние, что в свою очередь влияет на познавательные процессы в головном мозгу ребенка, увеличивается приток информации. Также ребенок принимает совместную деятельность с окружающим миром. Предшкольный этап от года до трёх лет характеризуется развитием подражания через восприятие действительности. Так формируется способность ребенка к обучению. Овладение функциями предметов у ребенка происходит двояко. С одной стороны, это развитие простейших навыков, таких как владение ложкой, чашкой и др. С другой стороны, обучение через игровые формы деятельности. На этой же стадии формируется речь ребенка, где первоначально он старается подражать звукам вокруг себя, затем узнавание и распознавание речи. Следующим этапом в развитии психики является дошкольный возраст от 3 до 7 лет. Главным отличием этого возраста является наличие противоречия между стремлением ребенка к действительному овладению миром предметов и ограниченностью

его возможностей. В этом возрасте ребенок стремится делать не то, что может, а то, что видит или слышит. В данном возрасте также закладываются черты характера, которые впоследствии будут влиять на обучаемость ребенка. С приходом ребенка в школу начинается следующий этап от 7 до 12 лет - младший школьный возраст. Здесь психика формируется уже не только с учетом внутренних качеств и мотивов, но и со стороны взаимоотношений с миром. Следует учитывать также, что учебная деятельность занимает центральное место в жизни ребенка, а значит формирование психических процессов будет происходить под ее влиянием. Так в школе важна запоминаемость. Причем ребенок должен не только запоминать информацию, он должен усваивать ее суть и понимать. Очень активно развивается мышление, оно становится логичным. В связи с этим, ребенок начинает овладевать письменной речью, учиться правильно выражать свои мысли и понимать постановки фраз преподавателя. Всё это непременно влияет на всестороннее развитие личности: ребенок осознает себя, формирует интересы. Так у него можно заменить потенциал и способности к определенным предметам и учебному материалу. Также отметим, что ребёнок в этом периоде представляет себя в рамках коллектива, т.е. класса. Мнение сверстников, их поведение играют ведущую роль в формировании самооценки и волевых мотивов. Начинаются физиологические гормональные процессы в организме, что естественно формирует у личности представление о мужской и женской деятельности. Это также касается и физической нагрузки.

Последний этап развития психики - это подростковый период от 13 до 17 лет. Подросток полностью включен в общество и не представляет своей жизни без него. Завершается разделение на мужское и женское. Обучающиеся задумываются над будущей деятельностью: выделяют главное, забрасывают ненужные предметы. Происходят перемены в личностном взаимодействии, так личные интересы выходят на первый план, а все остальное принимает лишь второстепенное значение. Каждое действие

считается шагом к изменению окружающего мира. Происходит переоценка ценностей и мир возможного существенного расширяется [10].

Если рассматривать труды Л. С. Выготского, то мы видим, что проявляются следующие единицы анализа поведения: внешняя деятельность и внутренняя деятельность. Это влияние прежде всего проявляется в переживании семейных конфликтов, так один ребенок впадает в депрессию, проявляются неврозы, у другого – нет таких проявлений.

Общественная обстановка ситуации становления изменяется в самом начале возрастного периода. К концу периода бывает замечено новообразование, между коих особенное пространство занимает центральное новообразование, имеющее наибольшее смысл для становления на надлежащей стадии. Так проявляются:

1. Цикличность. Темп становления меняются на протяжении всего периода развития ребенка. Периоды взлета умственного становления сменяются временами регресса или замедления: память, речь разум – имеют собственные циклы становления.

2. Неравномерность развития: сознание ребенка до года не дифференцировано. С детства начинают становление главные функции, которые берут свое начало с восприятия. Но в начале оно слито с чувствами позитивными или же отрицательными. С 3-х лет – развивается память, которая непосредственно связана с восприятием. В младшем возрасте преобладает восприятие; в дошкольном – память, подростки до 13 лет – мышление.

3. «Метаморфозы» в детском развитии – развитии это не количественные изменения, а качественные (превращение одной формы в другую). То есть постепенно приобретение «нужного» опыта.

4. Хитросплетение процессов эволюции и инволюции в развитии ребенка, а также процессы так называемого «обратного развития» вплетены в ход эволюции: то, собственно, что сформировалось на прошлом рубеже, отмирает или же преобразуется. Так, например, прекращается лепет и

гудение; у младшего подростка пропадают интересы дошкольника. Но не стоит забывать, что имеются и запоздалые инволюционные процессы. К примеру, инфантилизм: малыш, переходя в свежий возраст, сберегаются ребяческие ветхие черты. Кризисные и постоянные периоды чередуются.

Периодизация по Л.С. Выготскому:

1. Кризис новорожденности – младенческий возраст (2 месяца – 1 год);
2. Кризис одного года – раннее детство (1 год – 3 года);
3. Кризис 3-х лет – дошкольный возраст (3-7 лет);
4. Кризис 7 лет – школьный возраст (8-12 лет);
5. Кризис 13 лет – пубертатный период (14-17 лет);
6. Кризис 17 лет [18].

Рассмотрим периоды развития психики по Э. Эриксону.

Начнём с того, что Э. Эриксон – последователь З. Фрейда. Он рассматривал развитие психики исключительно в широкой системе взаимодействия ребенка с окружающим миром. Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня общества. Развитие личности определяется тем, что общество ожидает от человека, какие ценности предлагает, какие задачи ставит. Э. Эриксон проследил целостный путь личности, от рождения до глубокой старости. Так платформа этой концепции: идентичность личности и психологическая тождественность, которая позволяет личности принимать себя во всем богатстве своих отношений с окружающим миром и определяет ее систему ценностей, идеалы, планы, роли.

1. младенческий возраст – появляется доверие или же недоверие к миру; при прогрессивном развитии личности малыш избирает «доверие»: бездонный сон, внутреннее ненапряжение (в это время малыш «вбирает» в себя тип мамы, появляется устройство интроекции); 1-ая степень формирования идентичности;

2. ранний возраст: растет ощущение самостоятельности, начинает защищать независимость; можно помочь сберечь доверие к миру, ограничивая стремления настоятельно просить, рушить, присваивать;

Иной вариант настоятельно просит сам сделать создать почву, для неблагоприятного ощущения позора и колебаний. Зрелые показывают излишнее заявка (наказание) – испуг, скованность. Влечение к независимости не угнетается (присутствует осмысленное ограничение) – сотрудничество.

3. дошкольный возраст – моделирует отношения взрослых в игре; к самостоятельности добавляется инициатива; если много наказания и неодобрения – формируется пассивность.

Здесь же формируется поисковая идентификация, ребенок осваивает мужскую и женскую форму поведения.

4. младший школьный возраст – предпубертатный, предшествующий половому созреванию ребенка; если в школе получает признание – полноценность; если не получает – неполноценность; здесь же начало профессиональной идентификации.

5. старший подростковый и ранняя юность (самый глубокий кризис); самоопределение, жизненный выбор: все хорошо, не очень хорошо, инфантильность [18].

Следующая концепция по Лоренсу Колбергу.

Она основана на суждении морали. Так в ее опытах детям предлагалось оценить поступки героев рассказа и обосновать свои суждения.

Женщина очень больна, врач дает ей смертельную дозу. Ребенок предлагает – дать смертельную дозу, ибо больно, но ее мужу будет без нее плохо; практические соображения, подросток – у врача нет на это права; ценность жизни; взрослый – свободный выбор человека, многогранность.

Три уровня формирования морального сознания.

1) доморальный:

- чтобы избежать наказания,

- поощрение.

2) конвенционная мораль (соглашение)

- ориентирование на одобрение других,
- ориентирование на авторитет, то есть зависимость от окружения.

3) автономная мораль – внутренняя норма:

- принципиальность,
- этические нормы.

Из этого вытекает концепция возрастных характеристик поведения ребенка:

1. 4 года – веду себя, как хочу – чтобы избежать наказания;
2. 5-6 лет – делать то, что велят взрослые – чтобы избежать неприятностей;
3. 6-8 лет – вести себя с другими так, как они относятся – чтобы не упустить своего;
4. 8-12 лет – отвечать ожиданиям других, доставлять радость им – чтобы все обо мне думали хорошо;
5. 12 лет – удовлетворять общественное требование – чтобы быть стабильным [18].

А. В. Петровский рассматривал развитие личности как процесс интеграции в различных социальных группах. Становление определенных особенных взаимоотношений с членами референтной группы: семья, группа детского сада, школьный класс, объединение, детские организации.

1 фаза становления личности – адаптация (утрата индивидуальных черт);

2 фаза – индивидуализация (проявление индивидуальных особенностей в группе);

3 фаза – интеграция – ребенок сохраняет индивидуально то, что отвечает потребностям группового развития; а группа меняет свои нормы;

В случае если не преодолевается приспособление, то появляется застенчивость, нерешительность, индивидуализацию появляется негативизм, враждебность, нарциссизм, дезинтеграция появляется изоляция в группе или

же вытеснение из группы. На любом возрастном рубеже, в конкретной общественной среде малыш протекает 3 фазы в собственном развитии. Младенческий возраст, младший школьный возраст характеризуется привыканием, индивидуализацией; отрочество, школьный и старший школьный возраст – процесс интеграции больше чем индивидуализации. Таким образом: детство – приспособление ребенка к социальной среде; отрочество – проявление свойств индивидуальности; юность – интеграция в обществе.

Следующая классификация разделяет развитие по интеллектуальной среде Ж. Пиаже.

Ребенок имеет определенные схемы действия, позволяющие ему решать разнообразные познавательные задачи. Ребенком используются два механизма в решении этих задач – ассимиляция и аккомодация – адаптация – равновесие.

Таким образом, интеллект обладает адаптационной природой, кроме того, можно говорить о деятельности интеллектуальной, потому что ребенок познает объекты, связывает их, трансформирует их:

У младших – это внешнее действие с предметом;

До 7-8 лет – биологические приспособления; Далее – биологическое плюс социальное развитие;

Социализация – процесс адаптации к социальной среде: ребенок переходит от своей узкой позиции к объективной, учитывая точку зрения других людей, и оказывается способным к сотрудничеству.

Стадии развития интеллекта:

1 – сенсорно-моторный интеллект, до 2-х лет;

2 – репрезентативный и конкретные операции, с 2 до 11 лет;

3 – формальные операции, с 11 до 15 лет;

Этапы развития интеллекта преследует становление мышления:

1 – аутистическая мысль - создается сама воображаемая действительность; это миражное мышление (к удовлетворению желаний);

2 – социализированная – то есть направленная, преследует определенные цели, то есть приспособливает ребенка к действительности.

3 – эгоцентрическая - промежуток между аутистической (удовлетворение желаний) и социализированной (приспособительной).

Ж. Пиаже судит об эгоцентрическом мышлении ребенка по его эгоцентрической речи. Два ребенка говорят – они друг друга не слышат, не могут встать на другую точку зрения. То есть это как бы размышления вслух – это исчезает на пороге школы. Речь для ребенка выполняет две задачи – сопровождает детскую активность; служит средством мышления.

Феномены Пиаже. У детей дошкольного возраста нет представления о сохранении количества вещества: стаканы воды разной формы – разное количество воды. Но это можно снять, измеряя все практическим путем самих детей [25].

Таким образом, физическое и психическое развитие подростка серьезно влияет на познание себя и окружающего мира. Многочисленные процессы, которые происходят со стороны физиологии существенно ограничивают возможные физические нагрузки и влияют на способность воспроизводить двигательные действия. Психическое развитие всецело воздействует на развитие личности, воли и мотивации, что необходимо при физическом воспитании.

В связи с этим, жизненно необходимо при определении методов обучения двигательным действиям учитывать возрастные особенности ребенка для более эффективной организации занятий.

## 2.1 КЛАССИФИКАЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Многочисленные классификации рассматривают развитие психики с различных сторон, но нами была выбрана периодизация А. Н. Леонтьева.

В нашей работе мы рассматриваем исключительно школьный возраст, то в соответствии с классификацией А. Н. Леонтьева нами будет рассматриваться два периода развития психики - это младший школьный возраст и подростковый возраст, так как именно эти этапы включают необходимые нам характеристики. С точки зрения развития физиологии можно выделить 4 серьезных возрастных этапа развития:

1. Младший школьный возраст до 11 лет. Развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей. Характеризуется слабой развитости в скорости и выносливости. Из-за неразвитости физиологии нельзя серьезно перегружать учащихся. Повышенные нагрузки могут замедлить рост и неблагоприятно сказаться на дальнейшем развитии. Необходим лабильный подход.

2. Возраст от 11 до 13 лет. Происходит сильнейший всплеск роста и изменением физического состояния тела. У детей среднего возраста наблюдаются успехи в спортивных играх, в метании и акробатике, более того

увеличивается общая выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. У девочек в 12 лет рост серьезно увеличивается сразу до 10 см. Этот рост как отмечается специалистами должен учитываться при создании программ двигательных действий.

3. Всплеск роста в возрасте от 13 до 15 лет. Ускоренно растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту по-звонков. Со стороны работы ЦНС и сердечно-сосудистой системы наблюдается активное формирования различных механизмов, которые выступают регуляторами координации работу сердца и сосудов. Несмотря на существенное увеличение объема легких, режим дыхания у подростка наименее эффективный нежели у взрослого. За вдох ребенок потребляет меньше кислорода, а значит время задержания дыхания также сокращается. Сильнейшие изменения в физическом плане приходится на период полового созревания, который проявляется в 13-14 лет. Ребенок в этот период особо чувствительно начинает относиться к своей внешности, которая стремительно меняется, к оценке посторонних. Подростковый возраст у детей характеризуется эмоциональной неустойчивостью, резкими перепадами настроения. Они полны противоречий – в них зачастую могут уживаться стеснительность с демонстративностью и развязностью, забота и внимательность с поразительной черствостью, порой граничащей с жестокостью, обесценивание авторитетов с поиском новых. Тем не менее, не стоит забывать, что подросток все равно остается ребенком, он пока еще несет намного меньше ответственности за свои действия, чем взрослый. В связи с этим преподаватель должен помнить, что ему необходимо не вступать в конфронтацию и борьбу, а направлять ребенка, сохраняя одновременно доброжелательность и свою твердую позицию. В этот период очень важно сохранить хороший контакт с ребенком.

4. Старший школьный возраст от 15 лет. В старших классах физиологическое развитие подростка сглаживается. Все системы начинают более или менее формироваться. В 15 лет наступает период относительного

равновесия в темпах роста. После 15 лет и до наступления биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпам роста. К 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 - 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей - значительно раньше. Способность к координации в большей степени развивается до 15 лет, максимальный прирост в силе до 16 лет, скоростные характеристики до 17 лет.

В связи с вышесказанным мы предполагаем, что для первой возрастной группы до 11 лет целесообразно применять следующие методы обучения двигательным действиям:

1. Метод разучивания по частям.
2. Игровой метод.
3. Метод слова (объяснение, описание, рассказ).
4. Наглядный метод.

Для школьников от 11 до 13 лет целесообразно применять:

1. Метод разучивания по частям.
2. Метод слова (объяснение, описание, рассказ, указание, команда)
3. Наглядный метод.

Для третьей группы в возрасте от 13 до 15 лет возможно применять:

1. Метод строго регламентированного упражнения.
2. Метод разучивания по частям.
3. Метод слова (объяснение, описание, рассказ, указание, команда, разбор).
4. Наглядный метод.
5. Соревновательный метод.

Для школьников от 15 лет целесообразно применять следующие методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения.

2. Метод разучивания по частям.
3. Метод слова (объяснение, описание, рассказ, указание, команда, разбор).
4. Наглядный метод.
5. Соревновательный метод.

Можно отметить, что с развитием физиологических и психических характеристик школьников добавляются новые, более сложные методы обучения двигательным действиям. Это обусловлено мощным толчком развития организма. Также заметно, что постепенно соревновательный метод вытесняет игровой, что связано в первую очередь с психическими изменениями, в которых сверстники влияют на развитие личности ребенка, а также на самооценку и мотивацию к действиям. С возрастом используются все формы метода слова, что связано с важностью установления контакта со школьником в период становления его половой зрелости и психической самости.

Стоит отметить, что данная классификация может меняться ввиду того, что как мы уже отмечали выше, может проявляться отставание в развитии или наоборот его ускорение. Причем это совершенно не обязательно будет связано с проблемами, требующими коррекционного вмешательства. Физическое и психическое состояние школьника зависит от множества факторов и способно меняться сиюминутно и волнообразно, но в тоже время может в течении небольшого промежутка времени прийти нормальным показателям. Особенно это связано с периодом полового созревания и становлением личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Существует множество различных методов обучения двигательным действиям, которые возможно применять на уроках физического воспитания. Во многих источниках находятся упоминания, как опытным путем различные авторы выявляли особенность использования этих методов в зависимости от возрастных характеристик. В силу особенностей формирования физической и психической составляющей человека различные методы имеют наибольшую эффективность в определенный период. Так, в младшем возрасте сложно удерживается интерес, но сильна способность к подражанию. В старшем возрасте возможна дисгармония развития физической психической составляющей, могут проявляться отклонения различного рода. Физическое и психическое развитие подростка серьезно влияет на познание себя и окружающего мира. Многочисленные процессы, которые происходят со стороны физиологии существенно ограничивают возможные физические нагрузки и влияют на способность воспроизводить двигательные действия. Психическое развитие всецело воздействует на развитие личности, воли и мотивации, что необходимо при физическом воспитании. В связи с этим, жизненно необходимо при определении методов

обучения двигательным действиям учитывать возрастные особенности ребенка для более эффективной организации занятий.

Для первой возрастной группы до 11 лет целесообразно применять: метод разучивания по частям, игровой метод, метод слова (объяснение, описание, рассказ) и наглядный метод. Для школьников от 11 до 13 лет целесообразно применять: метод разучивания по частям, метод слова (объяснение, описание, рассказ, указание, команда), наглядный метод. Для третьей группы в возрасте от 13 до 15 лет возможно применять: метод строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод слова (объяснение, описание, рассказ, указание, команда, разбор), наглядный метод и соревновательный метод. Для школьников от 15 лет целесообразно применять следующие методы: метод строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод слова (объяснение, описание, рассказ, указание, команда, разбор), наглядный метод и соревновательный метод.

С развитием физиологических и психических характеристик школьников добавляются новые, более сложные методы обучения двигательным действиям. Это обусловлено мощным толчком развития организма. Также заметно, что постепенно соревновательный метод вытесняет игровой, что связано в первую очередь с психическими изменениями, в которых сверстники влияют на развитие личности ребенка, а также на самооценку и мотивацию к действиям. С возрастом используются все формы метода слова, что связано с важностью установления контакта со школьником в период становления его половой зрелости и психической самости.

Стоит отметить, что данная классификация может меняться ввиду того, что как мы уже отмечали выше, может проявляться отставание в развитии или наоборот его ускорение. Причем это совершенно не обязательно будет связано с проблемами, требующими коррекционного вмешательства. Физическое и психическое состояние школьника зависит от

множества факторов и способно меняться сиюминутно и волнообразно, но в то же время может в течении небольшого промежутка времени прийти нормальным показателям. Особенно это связано с периодом полового созревания и становлением личности.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 240 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 185 с.
3. Введение в теорию физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. – Физкультура и спорт, 1983. – 57 с.
4. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 531 с.
5. Донской Д. Д. Законы движения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 125 с.
6. Крысько В. Г. Психология: курс лекций: учебное пособие / В. Г. Крысько. – М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2016. – 186 с.
7. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 1986. – 213 с.

8. Мудрик, Анатолий Викторович. Психология и воспитание: [учебно-методическое пособие] / А. В. Мудрик; Рос. акад. образования, Моск. психол.-соц. ин-т. - Москва : МПСИ, 2006. – 332 с.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Проф. Л. Б. Кофмана – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 151 с.
10. Немов Р.С. Психология. В 3-х т. Кн. 2. - М., 2001. – 85 с.
11. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М.: Россия, 2001. –101 с.  
Очерки по теории физической культуры / Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 243 с.
12. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. - М., 1994. – 221 с.
13. Педагогическая мастерская / сост. Н. С. Криволап, О. А. Хаткевич. - Минск: Красико-Принт, 2003. – 141 с.
14. Психология развития и возрастная психология: хрестоматия: разделы 3 и 4 : учебное пособие для студентов специальности 020400 Психология очной формы обучения / Сиб. гос. технол. ун-т ; сост. Н. Р. Привалихина. - Красноярск: СибГТУ, 2005. – 263 с.
15. Референтные группы в классе / сост. О. А. Хаткевич. - Минск: Красико-Принт, 2003. – 413 с.
16. Совершенствование технического мастерства. / Под ред. В. М. Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 251 с.
17. Современный ребенок: энциклопедия взаимопонимания / под ред. А. Я. Варги; [худож. А. Кудревич]. - М: ОГИ, 2006. – 129 с.
19. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителей / Сост. В. П. Богословский. – М.: Просвещение, 1984.- 243 с.
20. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. 1-й том. – 374 с.
21. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. 2-й том. – 340 с.

22. Теория и методика физической культуры: учебник для института физической культуры в двух томах. / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 222 с.

23. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В. А. Говрилова, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983. – 196 с.

24. Физиологические особенности организма школьника и физическое воспитание: сборник научных трудов / М-во просвещения РСФСР, Свердл. гос. пед. ин-т; [отв. ред. Р. А. Шабунин]. - Свердловск: [б. и.], 1986. – 237 с.

25. Фокин Л.И. Личность и ее развитие в детском возрасте. - М., 1968. – 109 с.

26. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис (Пер. с англ.). - М., 1996. – 197 с.