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 44.03.05 Направление подготовки: «Педагогическое образование» Профиль: «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Методика обучения и воспитания по ФК

Роль урока физической культуры с оздоровительной направленностью в формировании и укреплении здоровья детей и подростков

Выполнила студентка группы: 051

Степанцова Ксения Сергеевна

Форма обучения - очная

Руководитель: к.п.н., Ситничук Сергей Сергеевич

Дата (защиты)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Красноярск 2018

**Оглавление**

**Введение**…………………………………………………………………………..3

**Глава1.** Возрастные этапы развития движения у детей и подростков……….5

**Глава2.** Роль третьего урока физической культуры в формировании, сохранении, укреплении здоровья школьников……………………………...10

2.1. Третий урок физической культуры в системе школьного образования..10

2.2. Цели и задачи третьего урока физической культуры…………………..12

2.3.Методы, средства организации третьего урока физической культуры в школе……………………………………………………………………………..15

**Заключение**………………………………………………………………….…27

**Список используемых источников**….……………………………………...28

**Введение**

Проблемы здоровья сейчас у всех на слуху. Все чаще вспоминают слова одного классика о том, что «здоровье – это не все, но все без здоровья - ничто». Педагогическая общественность все больше осознает, что учитель нередко может сделать для здоровья школьника больше, чем врач. Важнейшая задача – создание условий на уроках физической культуры для достижения оптимального уровня обученности, сохранения и развития здоровья.

Недостаточное развитие системы физического воспитания отражается на детях. Показатель физической подготовленности современных школьников достигает лишь 60% от результата их сверстников в 60-е и 70-е годы прошлого века. За период школьного обучения число детей, имеющих хронические заболевания, увеличиваются на 20%, а показатель патологий возрастает на 1,5%. Это значит, что система физического воспитания в школе требует модернизации.

Важнейшим фактором, негативно влияющим на здоровье детей, является гиподинамия, которая выявляется у 80% школьников.

Социологические исследования утверждают, что двигательная активность младшего школьника на 50% меньше, чем дошкольников, а у старшеклассников она составляет только 25% от времени бодрствования. Улучшение здоровья школьников – одно из приоритетных направлений в работе, как учителя физической культуры, так и всего педагогического коллектива школы.

Практика свидетельствует, что многие аспекты здоровья учащихся в школах остается за кадром.

Одной из новаций в последние годы стало предложение о введении третьего дополнительного урока физической культуры. Передача полномочий по введению третьего урока физической культуры на уровень субъектов Российской Федерации поставила перед регионами задачи. В частности необходимо было создать соответствующие материально – технические условия, подготовить кадры, разработать содержание, учитывающие интересы регионы и его методическое обеспечение.[4]

**Объект** – урок физической культуры.

**Предмет –** средства и методы проведения третьего урока физической культуры с оздоровительной направленностью.

**Цель** – определить роль третьего урока физической культуры в формировании, сохранении здоровья школьника.

**Задачи:**

1.Изучить научно – методическую литературу по данной теме.

2.Проанализировать программы уроков физической культуры с оздоровительной направленностью.

3.Разработать урок физической культуры с оздоровительной направленностью для учащихся.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно – методической литературы.

2.Анализ программ по физической культуре с оздоровительной направленностью.

**Глава 1. Возрастные этапы развития движения у детей и подростков**

В возрастной периодизации, принятой Международным симпозиумом, предусматривается семь периодов возрастного развития:

1. Период новорожденности 1 – 10 дней

2. Грудной возраст 10 дней – 1 год

3. Раннее детство 1 – 3 года

4. Первое детство 4 – 7 лет

5. Второе детство: мальчики 8 – 12 лет, девочки 8 – 11 лет

6. Подростковый возраст: мальчики 13 – 16 лет, девочки 12 – 15 лет

7. Юношеский возраст: юноши 17 – 21 год, девушки 16 – 20 лет

В нашей практике мы применяем следующую схему возрастной переодизации:

1. Преддошкольный возраст до 3 лет

2. Дошкольный возраст 3 – 7(6) лет

3. Школьный возраст: младший 7(6) – 10 лет, средний 11 – 14 лет, старший 15 – 18 лет

Эта периодизация носит утилитарно – прикладной характер. Она не противоречит биологической периодизации и может использоваться в практике работы преподавателя физического воспитания, тренера по спорту.[11]

Для определения биологического возраста устанавливают степень окостенения отдельных костей скелета, развитие вторичных половых признаков, прорезания и смены зубов, изменения основных показателей физического развития.

В течении первого года жизни длина тела ребенка увеличивается примерно на половину исходного роста. Соответственно увеличивается масса внутренних органов, головного и спинного мозга. В возрасте от 3 до 3,5 лет ребенок овладевает элементами навыками бега. За счет этого увеличивается суммарный объем движений, который стимулирует развитие физических качеств.

С 5 – 8 лет в этом возрасте резко увеличиваются темпы роста тела в длину: ребенок вырастает на 7 – 10 см за один год. Этот период приходится на начало учебного года. У ребенка изменяется характер повседневной двигательной деятельности. Возраст с 5 до 7 лет относится к критическому периоду в развитии двигательной функции.[9]

Кости детей по сравнению с костями взрослых содержат меньше минеральных веществ и легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью, связки легко растягиваются. Кости таза к 7 – 8 годам только начинают срастаться и при сотрясениях могут смещаться. Все кости таза к 14 – 16 годам образуют единую тазовую кость, а к 20 – 25 годам завершается ее формирование. Участки бедренной кости сливаются воедино к 17 – 20 годам.

Третий критический период возрастного развития двигательной функции связан с наступлением периода полового созревания. Он начинается в 11 – 12 лет у девочек и в 12 – 13 лет у мальчиков. В течение 2 – 3 лет подростки (и девочки, и мальчики) меняются на глазах: они вырастают в год на 8 – 10 см, у них появляются вторичные половые признаки, изменяются пропорции тела.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом сопряжена с формированием стопы. У детей на стопе больше развита подкожная жировая клетчатка. Формирование сводов стопы обычно заканчивается к 11 – 12, а всей стопы – к 16 – 18 годам. Наибольшей прочности суставы достигают к 22 – 30 годам.

Подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов наиболее интенсивно увеличивается у младших школьников. В 12 – 14 лет показатель подвижности в суставах возрастает на 1 – 5 угловых градусов. Уже к 16 – 17 годам, если систематически не выполнять физические упражнения, подвижность в суставах понижается.

У детей 8 – 10 лет мышечная система развита еще слабо. Отношение веса мышечной массы к весу всего тела составляет у них около 1/4, в то время как у подростков 15 лет это отношение равно 1/3. К юношескому возрасту мышечная масса составляет около 40% массы тела.

Иннервационный аппарат скелетных мышц в основном созревает к 5 – 6 годам, а к 9 – 12 годам его морфологическое строение уже соответствует структурам взрослого организма.

У детей младшего школьного возраста мышцы развиваются неравномерно: вначале главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, в более поздние сроки - мелкие мышцы.

В период от 7-9 до 10-12 лет прирост силы мышц верхних конечностей идет интенсивнее, чем нижних: средний прирост силы сгибателей голени равен 3,6 кг, а сгибатели кисти- 8, 3 кг. Значительно преобладает сила мышц-разгибателей голени над силой мышц-сгибателей – соответственно 20,4 и 13,4 кг.

От 6-7 до 13-14 лет наблюдается совершенствование мышечной системы и двигательной функции. Наряду с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движения.

К 14-15 годам происходит полное созревание структур двигательного аппарата и функций, определяющих сократительные свойства мышц. У детей 7-11 лет способность дифференцировать мышечные усилия развито еще слабо. Но в последний период (с 14 до 16 лет) она развивается интенсивно. У подростков точность дифференцировки мышечных усилий возрастает примерно вдвое по сравнению с детьми младшего школьного возраста./8/

Индивидуальное развитие организма (онтогенез) является результатом развертывания наследственной генотипической программы в условиях меняющейся среды обитания. Если в период внутриутробного развития влияния внешней среды смягчаются материнским организмом то в постнатальном периоде, т.е. после рождения, внешние влияния становятся более агрессивными и разнообразными. Поэтому даже при самых благоприятных условиях (генетических) задатках у ребенка могут не развиться соответствующие качества двигательной деятельности, если не будут своевременно использованы средства, стимулирующие их совершенствования, (например, скоростные и скоростно-силовые упражнения для ребенка, имеющего врожденные предпосылки стать спринтером).

*Скорость освоения новых движений*зависит не только от усердия ученика и высокого мастерства преподавателя, но и от того, насколько зрелым является опорно-двигательный аппарат ребенка. Впервые месяцы жизни ребенка количество терминалей (нервных окончаний) в концевых нервно- мышечных пластинках значительно увеличивается. Вследствие этого растет площадь контактов с сократительными элементами мышцы, а следовательно, улучшается нервно- мышечное взаимодействие мышц. Морфологическая дифференцировка синоптических нервных окончаний, особенно интенсивно происходит в 7-8 летнем возрасте. К этому времени ребенок свободно манипулирует предметами, достаточно четко координирует движение руками и ногами при выполнении сложных упражнений.[10]

Объективным показателем развития двигательной функции *является координация движений.* Первые осознанные движения двигательной координации появляются у ребенка примерно в трех месячном возрасте. Ребенок схватывает предметы, сообразуясь с расстоянием до них. Однако движения ребенка судорожны, неуклюжи. В возрасте 4-5 лет у детей создаются предварительные зрительные представления о конечной фазе движения. Ребенок может выполнять упражнения по образному описанию или показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища в пространстве.

Ходьба приобретает черты «Взрослости» только к 5-6 годам. Ребенок 9-10 лет практически не отличается по координационным параметрам ходьбы от взрослых людей. *Способность к выполнению тонких и точных движений* руками появляется у ребенка в 5-6 лет.

В возрасте от 3 до 5 лет совершенствуется бег: продолжительность безопорной фазы (фазы полета) увеличивается вдвое по сравнению с опорной фазой. Только к 8-10 годам устанавливается четкая связь между длиной и частотой беговых шагов: чем чаще шаг, тем меньше его длина. Становится относительно постоянной длина и частота шагов при обычной ходьбе.

Наиболее интенсивные темпы роста наблюдаются в пубертатном периоде. До 10 лет у мальчиков и девочек темпы роста примерно одинаковы. С началом этого периода (11-12 лет) девочки опережают мальчиков в темпах роста. Но уже через один, два года темпы роста выравниваются. С 13-14 лет и до наступления половой зрелости темпы роста у мальчиков остаются более высокими, чем у девочек.

Анатомический поперечник мышц к 16-17 годам достигает показателей взрослого человека. К 14-15 годам в структуре мышечных волокон усматриваются черты морфологической зрелости, характерные для взрослого человека.

У подростков отмечается угловатость и скованность в движениях. Только к концу периода полового созревания координация движений становится упорядоченной. Движение приобретает плавность и гармоничность. Это результат совершенствования функций центрального и периферического аппарата движений. В 13-14 летнем возрасте наблюдаются высокие показатели скоростных качеств (частота движений, высота).

Темпы функционального созревания аппарата регуляции движений опережают морфологические перестройки, от которых зависят прогрессивные изменения двигательной функции. Это и позволяет высоких результатов в сложно координационных видах спорта задолго до наступления половой зрелости, иначе говоря, до времени пока опорно-двигательный аппарат станет и функционально, и морфологически совершенным. [3]

**Глава 2. Роль третьего урока физической культуры в формировании, сохранении, укреплении здоровья школьников**

**2.1. Третий урок физической культуры в системе школьного образования**

За последние годы выявляется ухудшение здоровья учащихся общеобразовательной школы. Если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше нарушений в опорно-двигательном аппарате (плоскостопие и нарушение осанки), так же увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются снижением двигательной активности. Количество уроков физической культуры не могут удовлетворять двигательную активность детей и подростков.

В поисках выхода из такой ситуации логично было бы ввести третий, дополнительный урок физической культуры. Однако в этом вопросе педагоги сталкиваются с существенными затруднениями:

1. Отсутствие разработанной и обоснованной программы.

2. Отсутствуют дополнительные оборудованные помещения для таких занятий.

*Модернизированное физическое воспитание предполагает следующую структуру:*

1. Два урока физической культуры с преимущественной оздоровительно – реабилитационной направленностью.

2. Домашнее занятия физической культуры с воспитательной направленностью.

3. Внеклассные занятия физической культурой (физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные школьные секции), имеющие основную цель – развитие учащихся.

Можно выделить два основных подхода к составлению содержания третьего урока. Первый поход – это увеличение количества часов, отведенное основной программой на двухчасовые уроки физической культуры. Рассмотрев такой подход ведет лишь к увеличению учебной нагрузки и без того перегруженного ребенка.

Такое увеличение физической нагрузки, казалось бы, благоприятное для здоровья, на фоне запредельного объема выполняемой в школе умственной работы, с которой успешно справляются далеко не все учащиеся, в условиях крайнего дефицита времени у школьников для прогулок, ночного сна и восстановления.[5]

Второй путь, также используемый при разработке содержания третьего урока физической культуры, - применение развлекательных принципов. Например: дать ребенку подвигаться, побегать, побросать мяч – это позволит ему восстановиться, отдохнуть от учебной нагрузки. Этот путь, ведущий вникуда. Урок физической культуры превращается из учебного предмета в лучшем случае в развлекательное мероприятие «два притопа, три прихлопа». Такие «занятия» с беготней и маханием руками, скорее всего, сформулируют пренебрежительное отношение к нашему предмету, еще больше школьников начнут пропускать уроки физической культуры. Казалось бы, выхода из тупика нет, но можно пойти по третьему пути, о котором и пойдет речь. Предлагается использовать третий дополнительный урок физической культуры для обучения школьников оздоровительным навыкам и упражнениям. Наступил момент, когда необходимо разграничить поле ответственности между уроком физической культуры, внеклассными занятиями физкультурно-оздоровительной деятельностью и домашними занятиями физическими упражнениями. Это три равноправные составляющие системы физического воспитания, имеющие свои специфические цели и задачи, которые невозможно полноценно решить исключительно в рамках урока физической культуры.

**2.2. Цели и задачи третьего урока физической культуры**

Третий урок физической культуры рекомендован для системы физического воспитания общеобразовательной школы. Однако его внедрению мешают помимо организованных проблем отсутствие научно обоснованного содержания, методики проведения и поставленных перед этим уроком педагогических задач.

*Задачами физкультурно-реабилитационных оздоровительных уроков являются:*

1. Снижение негативных последствий учебной перегрузки;

2. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности;

3. Обучение основам знаний и умений по методике самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями.

При этом формируются социально значимые качества личности – уважение к окружающим, коллективизм, сознание значимости занятий физической культурой, трудолюбие, целеустремленность./8/

Основной целью третьего урока, разрабатываемого по оздоровительной линии, прежде всего формирование навыков использования оздоровительной физической культуры и овладение учениками навыками целенаправленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам.

*Третий урок физической культуры предусматривает решение следующих задач:*

* Воспитательных;
* Образовательных;
* Оздоровительных;
* Развивающих;

- понимание школьниками важной социальной роли физической культуры для развития их личности и подготовки к учебе;

- формирование положительного отношения школьников к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- обеспечение общей физической подготовленности;

- знания теоретических и практических основ, используя которые можно эффективно заниматься физической культурой и формировать навыки здорового образа жизни;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных способностей, качеств и свойств личности.

Таким образом, можно сказать, что содержание третьего (оздоровительного) урока физической культуры дополнительный перечень знаний, умений, навыков, которыми необходимо овладеть школьникам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, обще-развивающие, обще-прикладные и спортивно- рекреационные задачи./7/

Целями курса третьего урока физической культуры с оздоровительной направленностью на этапе среднего (полного) общего образования являются:

1. Осознание важности и значимости регулярных занятий физической культуры в контексте личного развития, социальных и профессиональных перспектив;

2. Овладение технологией проектирования индивидуальной траектории физического совершенствования;

3. Приобретение компетентности в сфере применения физических упражнений для решения оздоровительных задач, актуальных для старшеклассников в текущем и перспективном аспекте (регуляция эмоционального состояния, повышение стрессоустойчивости).

**2.3. Методы, средства организации третьего урока физической культуры в школе**

Для достижения целей физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения;

2. Оздоровительные силы природы;

3. Гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.[3]

*Физические упражнения* – это такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

В содержании третьего урока физической культуры входят следующие упражнения:

*1. Упражнения на внимание.* Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

*2. Упражнения для профилактики нарушений осанки.* Используются статические позы из системы Хатха – йоги, которые служат надежным средством профилактики искривлений позвоночного столба: «Лук», «Дерево на одной ноге», «Кресло», «Ласточка», «Наклон вперед сидя», «Кобра», «Треугольник», которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног, плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

*3. Физическая подготовка.* Включает упражнения в беге (в том числе с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту и «глубину»; упражнения со скакалкой; челночный бег 5x6 м; лазанье по канату; отжимания от пола.

*4. Дыхательная гимнастика.* Направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений. В качестве средства их формирования используется дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

*5. Спортивные игры:* волейбол, футбол, баскетбол. Проводятся по Комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

*6. Упражнения для профилактики простуды* выделены в три блока. Блок 1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надежным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок 2 – статические «Асаны» системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперед, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лежа. Блок 3 – дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими выдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.

*7. В системе психорегуляции* использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления, используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений – дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание, углубленное дыхание. Блок статических поз системы Хатха – йоги и стойки системы Цыгун. Блок динамических упражнений – «Спонтанный танец» (танцевальные движения под музыку); комплекс из системы Хатха – йоги (серия динамических упражнений «Приветствие Солнцу», состоящие из 12 положений, выполняемых последовательно).

*8. Знания* сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют сознанию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: методика проведения оздоровительного занятия, развитие двигательных качеств, приемы психорегуляции и формирования внимания, основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий.[3]

Таким образом, физические упражнения рассматриваются, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного повторения.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

Содержание физических упражнений характеризует их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

*Оздоровительное значение* физических упражнений особенно важно при гипокинезии, гиподинамии, сердечно – сосудистых заболеваниях.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения, подбирая соответствующую методику выполнения физических упражнений. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что может улучшить его физическую подготовленность, а это отразиться на показателях здоровья.

*Образовательная роль.* Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками. Это позволяет осваивать более сложные двигательные действия и познавать законы движений в спорте.

В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

*Влияние на личность.* Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, учащиеся вырабатывают в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.). При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого.

Содержание любого физического упражнения сопряжено, как правило, с комплексом воздействия на учащихся. Особенности содержания того или иного физического упражнения определяется его формой. Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность, как и процессов, так и элементов содержания данного упражнения. Содержание и форма физического упражнения тесно взаимосвязаны между собой.[1]

*Классификация физических упражнений.* Классифицировать физические упражнения – значит логически представлять их как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы согласно определенным признакам.

В системе физического воспитания гимнастика, игра, спорт и туризм дают возможность:

- обеспечить всестороннее физическое воспитание учащихся;

-удовлетворить индивидуальные запросы и интересы учащихся в сфере физического воспитания;

-охватить физкультурными занятиями учащихся.

*Оздоровительные силы природы.* Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизации воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления.

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

*Гигиенические факторы.* К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, частота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.[6]

Под методами физического воспитания понимают способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяют две группы методов: специфические и общепедагогические. К специфическим методам относятся: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением техники выполнения физических упражнений и воспитанием качеств.

Общепедагогические методы включают в себя: словесные методы и методы наглядного воздействия.

*Методы строго регламентированного упражнения.* Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Этот метод позволяет: осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связками, комбинациям, очередности выполнения); строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; избирательно воспитывать физические качества; использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.[2]

*Методы обучения двигательным действиям.*

Метод целостно-конструктивного упражнения. Этот метод применяется на любом этапе обучения. Сущностью данного метода является техника двигательного действия, осваивает с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Недостаток этого метода в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Исходя из этого, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.[7]

*Расчлененно-конструктивный метод.* Этот метод применяется на начальных этапах обучения.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимо выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.

4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах.

В практике целостный и Расчлененно-конструктивный метод часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно, затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключении возвращаются к целостному выполнению.

*Метод сопряженного воздействия.* Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность этого метода состоит в том, техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, что чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

*Методы воспитания физических качеств.* Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляет собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить методы со стандартными нестандартными (переменными) нагрузками.

*Методы стандартного упражнения*в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения-*это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения.* Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнение с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров».

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

*Метод переменно-непрерывного упражнения.* Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивание, приседание, отжимание в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

*Игровой метод.* Этот метод используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущностью данного метода заключается то, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода является:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4)соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;

5)присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

*Соревновательный метод –* это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием данного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

- содействовать воспитанию волевых качеств.

*Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.*

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

*Словесные методы.* В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются словесные методы:

1. Дидактический рассказ. Его значение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком – либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В начальной школе, особенно в I-II классах, занятия физическими упражнениями проходят интенсивно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя.

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа применяются описание, объяснение учебного материала и лекция.[5]

2. Описание. Это способ сознания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств и предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говориться, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

3. Объяснение. Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

4. Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимся.

5. Разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. Лекция представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).

7. Инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

8. Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

**Заключение**

1.Использование программы третьего урока физической культуры способствует повышению у школьников культурологических стремлений и социально значимых качеств личности, а также культуры движений, двигательной подготовленности и уровня знаний по физической культуре.

Благодаря третьему уроку эффективно формируются телесно-регулятивные, эстетические и познавательные культурологические стремления; социально значимые качества личности: желание приносить пользу; трудолюбие; целеустремленность, а также мотивы занятий физической культурой: чувство удовлетворения физкультурной деятельностью; чувство самореализации и самоутверждения.

2.В курсовой работе мы рассмотрели урок физической культуры с оздоровительной направленностью. Изучили нормативно – методическое обеспечение процесса обучения физической культуре.

3.Таким образом, использование третьего дополнительного урока физической культуры способствует развитию двигательной активности, формированию, сохранению и укреплению здоровья, как нормальных детей, так и детей попавших в группу риска.

**Список использованных источников**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 классов общеобразовательной школы. – М., 1992. – 48с.
2. Копылов, Ю.А. Организация и проведение физкультурно – спортивных занятий с детьми и подростками, входящими в «группы риска» / А.Ю. Копылов [и др.]. – М.: Научно – внедренческий центр «Гражданин», 2005. – 464с.
3. Кудрявцев, М.Д. Медико–биологические и оздоровительные особенности занятий физическими упражнениями с ослабленными детьми: учебное пособие Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. – 160с.
4. Кудрявцев, М.Д. Вариативное содержание третьего урока физической культуры с оздоровительной и образовательной направленностью: учебное пособие. - Красноярск: РИО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2005. – 320с.
5. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.

6.Абрамов Э.Н. Некоторые организационные аспекты реализации третьего дополнительного урока физической культуры // Педагогическое Зауралье. – 2005. - №4. – С. 29-35.

7.Абрамов Э.Н. Проблемы реализации третьего дополнительного урока физической культуры // Наука и образование Зауралья. – 2006. - №1. – С.25-28.

8.Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание: традиции и инновации. Третий урок физической культуры в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006, №3. – С. 55-59.

9.Коджаспиров. Ключ к успеху // Физическая культура в школе. – 2004, №2,

С. 21-25.

10.Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Акуткина Е.В. Внедряем третий урок // Физическая культура в школе. – 2006, №5. – С. 28-31.

11. Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Акуткина Е.В. Внедряем третий урок // Физическая культура в школе. – 2006, №6. – С. 27-30.

12.Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Акуткина Е.В. Внедряем третий урок // Физическая культура в школе. – 2006, №7. – С. 32-34.

13.Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Акуткина Е.В. Внедряем третий урок // Физическая культура в школе. – 2006, №8. – С. 21-23.

14.Туркунов Б.И., Воронков В.В. С учетом трёх уроков в неделю // Физическая культура в школе. – 2010, №4. – С. 21-23.