

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

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/337151>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 3

1. Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе 5

2. Факторы определяющие физические качества 11

3. Возрастные особенности младшего школьного возраста 17

4. Методы воспитания физических качеств 23

Заключение 28

Список литературы и источников 30

ВВЕДЕНИЕ

В современной педагогике физическое воспитание определяется как образовательный процесс, направленный на совершенствование форм и функций детского организма, формирование необходимых умений, знаний и навыков, воспитание психофизических качеств. Для достижения этой цели в процессе физического воспитания школьников предусмотрен комплекс задач, которые подразделяются на оздоровление, воспитание и развитие.

Оздоровительные задания направлены на защиту жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, улучшению защитных функций организма, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды и повышению работоспособности.

1. Понятие «физические качества» в психолого-педагогической литературе

Физическое здоровье школьников занимает одно из важных мест в общем развитии человека. Особое значение имеет физическое развитие ребенка в период начальной школы, именно в этом возрасте формируются двигательные навыки и умения, развиваются двигательные и физические качества, умение сохранять правильную осанку, прививаются гигиенические навыки, осваиваются специальные знания [2]. По мнению Е. Н. Вавилова, потребность в движении, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обусловлена, вызывает положительные сдвиги в его психологическом и физическом развитии, совершенствование всех функциональных систем организма [9].

Поэтому большое значение в развитии школьников имеет физическое воспитание. Прежде чем раскрыть особенности физических качеств, стоит разобраться с понятием физического воспитания. Физическое воспитание рассматривается с разных сторон. С.К. Бондырева анализирует физическое воспитание преимущественно на биологическом уровне; О. А. Соломенникова рассматривает это понятие в самом широком аспекте, отражая в своем содержании все основные виды образования.

В связи с этим физическое воспитание можно рассматривать в широком и узком смысле. По мнению В. И. Дубровского, в широком смысле физическое воспитание — это воспитательный процесс, характеризующийся всеми общими чертами, присущими воспитательному процессу, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

С.О. Филиппова, Г.Н. Пономарева рассматривает физическое воспитание в узком смысле. Авторы отмечают, что это вид обучения, педагогический процесс, протекающий по законам деятельности, обеспечивающий планомерное формирование и совершенствование двигательных навыков, а также оптимизацию развития физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую работоспособность [5].

Как отмечает В.Н. Шебенко, физическая подготовленность – уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека, соответствующих нормативным требованиям программы.

Согласно исследованиям С. В. Хрущева, С. Д. Поляковой, двигательная активность имеет немаловажное значение в формировании физической подготовленности - специфической потребности в движении,

проявляющейся в выполнении ряда двигательных актов [5].

Как и у В. Н. Шебенко, физическая подготовленность – это уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека, отвечающий нормативным требованиям программы.

Согласно исследованиям С.Д. Полякова, физическая подготовленность включает в себя основные физические качества и типы движений. Е. Н. Литвинова отмечает, что основными движениями являются жизненно важные для ребенка движения, которые он использует в процессе своего бытия: лазание, ползание, метание, метание, бег, ходьба, прыжки.

Уровень овладения основными видами движений зависит от развития физических качеств. Следует подчеркнуть, что под физическими качествами (В.С.Кузнецов и Ж.К. Холодов) понимаются социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую предрасположенность к ведению активной и быстрой двигательной деятельности [5]

Ряд исследователей (Т.С. Комарова, В.В. Гербова, М.А. Васильева,) утверждают, что физическими качествами называют определенные качественные стороны моторики ребенка, его двигательные навыки. Они проявляются в конкретных действиях — основных движениях (прыжки, ходьба, бег и др.), играх и спортивных занятиях.

Таким образом, основными физическими качествами человека считаются: быстрота, ловкость, равновесие, гибкость, сила, взгляд, выносливость. Рассмотрим перечисленные физические качества. Как Л. П. Матвеев, ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся среды.

2. Факторы определяющие физические качества младших школьников

Формирование физической культуры личности школьника - процесс многогранный, произвольный, целостный и противоречивый, обусловленный совокупностью социальных, психолого-педагогических условий и факторов, составляющих причину и движущую силу ее развития и воспитания.

Одним из теоретических понятий, которые мы используем в процессе формирования физической культуры личности школьника, являются формирующие факторы. Их принято характеризовать как совокупность форм и средств образовательного процесса, организацию и содержание обучения, уровень школьной и учебной подготовки учащегося.

Теория формирования личности является методологической основой стратегии и тактики образовательного процесса, таким образом, обучение выступает как процесс управления формированием личности учащегося. Факторы могут благоприятствовать или препятствовать этому процессу, ускорять его или, наоборот, замедлять. Поскольку процесс формирования личности является результатом многих взаимосвязей и взаимодействий, ее внутренних сфер и внешних обстоятельств, здесь проявляется и множество факторов.

Различают внешние (объективные) и внутренние (субъективные), главные (направляющие) и неосновные (частные), постоянные и временные, управляемые и неуправляемые факторы и т. д.

Учащийся выступает как объект и субъект общественных отношений, деятельности и воспитания. Для него характерна природная основа (наследственность), социальная сущность (образованность) и приспособленность к окружающей среде (деятельность). Ребенок – активная, саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воспитание играет решающую роль, так как от него зависит использование всех внутренних факторов, согласованность и взаимосвязь внешних условий. [1].

Развитие психики и организма, личностное развитие и самосовершенствование личности выступают внутренними факторами формирования личности, а социальная и природная среда, активность личности во внешнем мире - основными условиями для этого процесса. Когда развитие организма связано с изменением природной среды, происходит развитие наследственного фонда особи. Взаимосвязь между развитием психики и изменением социальной среды создает основу для воспитания. Результаты воспитания и саморазвития личности вместе с ее деятельностью в окружающем мире служат основой самовоспитания. По силе своего влияния перечисленные факторы совсем неодинаковы: одни лидируют, другие оказывают меньшее влияние. Однако каждый из них при определенных условиях может оказать решающее влияние на разностороннее развитие учащегося. Поэтому недооценка, а тем более игнорирование их может негативно сказаться на процессе формирования физической культуры человека. При этом, как бы ни было сильно влияние того или иного фактора, его роль останется незначительной, если ее влияние будет не взаимосвязанным, а изолированным. Вот почему так важно использовать всю систему различных факторов, их назначение и согласованность для достижения цели.

Социально-психологический фактор, который является одним из важнейших в формировании физической культуры юного студента. В его состав входят независимые переменные:

- 1) социально-психологический климат семьи, в том числе сплоченность, индивидуальный статус ребенка, отношения в семье, в классе;
- 2) сложившиеся спортивные традиции семьи; социальная среда, пример родителей, старших и друзей;
- 3) мнение педагогов, родителей, и старших товарищей.

3. Возрастные особенности младшего школьного возраста

Для развития многих физических способностей наиболее благоприятен младший школьный возраст. Так как именно в этот период у девочек и у мальчиков совпадают антропометрические данные.

Младший школьный возраст совпадает с высокой физической активностью школьников. Дети способны выполнять длительные, повторяющиеся упражнения, сопровождающиеся большой и средней нагрузкой, но так как в этом возрасте часто проявляются эмоциональные всплески, не следует злоупотреблять тяжелыми физическими нагрузками, а также использовать однотипные упражнения. Школьники как мальчики, так и девочки, в возрасте 10-11 лет способны достигать высоких возможностей аэробного энергообеспечения для мышечной работы. Упражнения, практикуемые в этот период, должны быть разнообразными и строиться от самых простых до самых сложных, включая игру и развитие естественных форм движения.

В возрасте 7-12 лет у школьников формируется качество ловкости. Школьники способны выполнять частые движения и совмещать их в одно целое. Эта способность позволяет не изучать отдельные элементы движения, а разрабатывать их в общем комплексе обучения движения.

У девочек и мальчиков в возрасте 7-11 лет одинаковы силовые способности, а точнее не развит или слабо развит мышечный аппарат.

Быстрое утомление вызывают как статистические, так и силовые упражнения. Наиболее благоприятны в этот период скоросно – силовые упражнения, носящие динамический характер.

Как правило, силовые упражнения следует выполнять с использованием веса собственного тела: лазание, прыжки, ползание, лазание, отдых, вис, приседания. Можно использовать утяжелители в виде набивных мячей, гантелей. После выполнения упражнений с отягощением необходимо выполнить упражнения на подвешивание или вытяжение позвоночника.

4. Методы воспитания физических качеств младших школьников

К физическим качествам относятся выносливость, сила, ловкость, гибкость, быстрота.

Воспитание физических качеств у детей школьного возраста связано с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма.

Во-первых, в школьном возрасте развитие одного качества положительно влияет на рост показателей других физических качеств, что определяет необходимость комплексного подхода к развитию физических качеств у школьников.

Во-вторых, при развитии различных функций организма бывают периоды, когда повышение качества происходит особенно интенсивно. Для двигательной функции в целом этот период составляет порядка 7—12 лет.

В-третьих, воспитание физических качеств обычно связано со значительными физическими нагрузками. Дети способны выдерживать их без вреда для организма, строго соблюдая постепенное увеличение нагрузок с учетом своих индивидуальных особенностей. Положительные эмоции позволяют не только с большим интересом относиться к занятиям, но и способствуют максимальному проявлению физических качеств детей.

На уроке физической культуры подбор игр и упражнений осуществляется с учетом задач урока, содержания основного материала, возможностей школы и обучающихся. Все упражнения на моторику можно использовать для развития физических качеств.

Динамика развития физических качеств характеризуется высокими темпами роста у девочек 9-12 лет. У мальчиков развитие физических качеств происходит более однородно на протяжении всего школьного обучения.

Раскроем внешние проявления физических качеств.

Сила – это способность преодолевать или сопротивляться внешнему сопротивлению посредством мышечных навыков. Физическая подготовка начинается с силовой тренировки по двум причинам.

Во-первых, обязательным условием любого движения является наличие определенного уровня развития силы. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств. В процессе бодибилдинга преподаватель должен решить следующие задачи:

- Гармонично развивайте все группы мышц;
- Научить школьников выполнять основные виды силовых нагрузок (динамические, статические, обгоны);
- Развивать у учащихся способность рационально использовать свою власть в различных контекстах.

Средства силовой тренировки - силовые упражнения.

В зависимости от характера сопротивления они могут быть отягощены собственной массой тела или внешним сопротивлением. Внешнее сопротивление – это вес различных предметов (гантелей, мячей, гирь и т.п.), сопротивление партнера (парное упражнение). Для развития мышечной силы применяют упражнения, выполняемые в быстром темпе методом повторных нагрузок. В среднем на развитие силы на занятии тратится 4-6% всего времени.

Для развития силы младших школьников в основном использую упражнения с собственным весом:

- Лазание по шесту и веревке,
- Приседания
- Отжимания: руки на скамье, руки, ноги на полу, ноги на скамье.
- Пресс

Подтягивание укрепляет мышцы плечевого пояса, брюшного пресса и способствует формированию красивого торта.

Отжимание от пола. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. При работе на гибкость важно правильно сбалансировать упражнения. Их необходимо выполнять в полную амплитуду в каждом занятии в водной части после хорошей разминки (3-5 минут бега). При выполнении упражнений всегда следует ставить конкретные задачи: дотянуться до определенного предмета, дотронуться до чего-либо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание детей занимает очень важное место в общей системе развития ребенка. У детей младшего школьного возраста происходит физическое развитие, создаются основы для воспитания физических качеств, формируются двигательные навыки – происходит закладывание основ здорового образа жизни. Развитие физических способностей является основой воспитания физических качеств школьников, выражающееся через физическое качество. Чем сильнее оно выражено, тем ярче проявляется оно в предметной деятельности, точнее при решении определенных двигательных задач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций). [Текст] / Р.А. Абзалов. - Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2015. – 206с.
2. Авраменко В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников [Текст] / В.А.Авраменко // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. М., 2013. С. 3—7.
3. Бинмор, К. Теория игр.Очень краткое введение / К. Бинмор. - М.: ИД "Дело" РАНХиГС, 2019. - 256 с.
4. Былеев, Л.В. Подвижные игры. [Текст] / Л.В. Былеев, И.М. Коротков - М.: ФиС, 2014. – 81 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. [Текст] / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.
6. Гирченко, И. Подвижные игры / И. Гирченко. - М.: Мой Мир, ГмбХ & Ко. КГ, 2016. - 256 с.
7. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Е.Н.Гогун, Б.И.Мартыанов.- М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с.
8. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. [Текст] / М.Г. Ермолаева. - СПб.: СПб ГУПМ, 2013. - 64 с.
9. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов. - М.: Academia, 2017. - 576 с.
10. Колесник, Г.В. Теория игр / Г.В. Колесник. - М.: КД Либроком, 2017. - 152 с.
11. Коротков, И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 276 с.

12. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
13. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
14. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

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

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/337151>