

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

ПЛАН

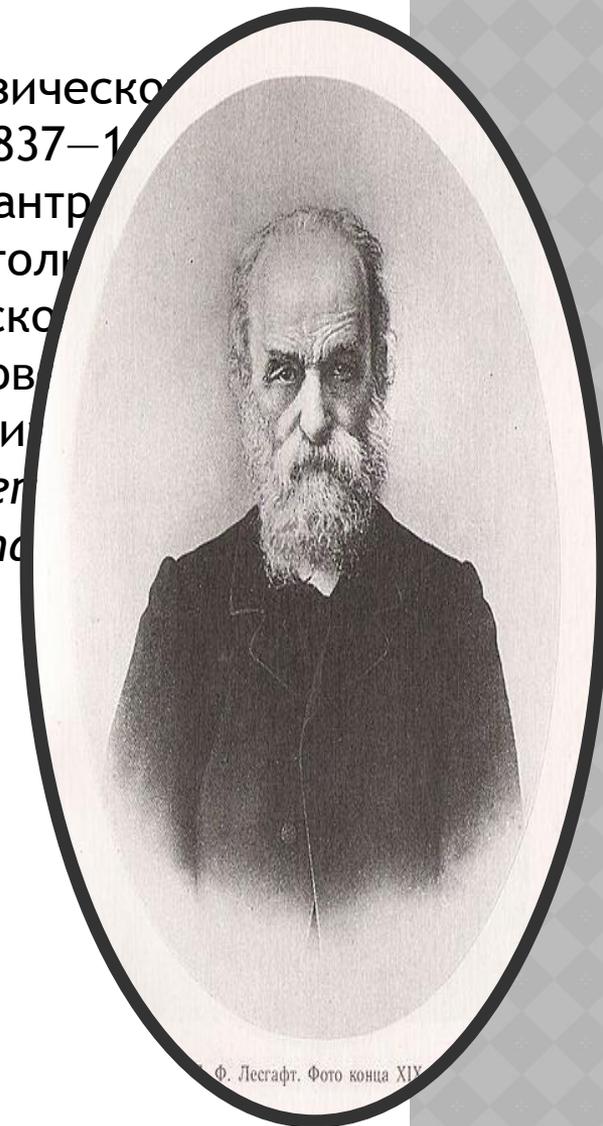
- 1. Понятие «физическое воспитание»
- 2. Сущность физического воспитания
- 3. Основоположник научной системы физического воспитания: Петр Францевич Лесгафт
- 4. Физическая культура в школе
- 5. Задачи физического воспитания (оздоровительные, образовательные, воспитательные)
- 6. Методы физического воспитания
- 7. Система физического воспитания
- 8. Кросс нации
- 9. Лыжня
- 10. Эстафета
- 11. Литература

ПОНЯТИЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

- 1) **Физическое воспитание**- это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.
- 2) **Физическое воспитание**- вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.
- 3) **Физическое воспитание** - это учебный процесс, направленный на формирование физической культуры личности. Т.е. той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать биологический и духовный потенциал. Понимаем мы это или нет - начинается физическое воспитание с момента рождения нового человека.

ОСНОВОПОЛОЖНИК НАУЧНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ ЛЕСГАФТ

- В России основоположником научной системы физического воспитания, является Пётр Францевич Лесгафт (1837—1909). Он рассматривал педагогические явления с позиций антропологии. Антропологию понимал как науку, изучающую не только развитие и функции отдельных органов человеческого организма, но и как физическое и нравственное влияние на человека окружающей среды. Лесгафт доказывал, что на развитие организма человека оказывает влияние среда и упражнения: *«Всё, что упражняет организм, и совершенствуется, что не упражняется - расплывается»*.



Ф. Лесгафт. Фото конца XIX в.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ

- Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо.



ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

○ Оздоровительные

- 1) Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
- 2) Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности физкультурные занятия, в том числе и уроки физкультуры, целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.
- 3) Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы школьники ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания. Особенно это относится к младшему и среднему школьному возрасту, так как именно в этот период осуществляется наиболее интенсивное развитие всех систем и функций организма.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У школьников необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:
- 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);
- 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);
- 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки);
- 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- 5) умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

- 2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. *Учащиеся должны знать:*
 - 1) условия и правила выполнения физических упражнений;
 - 2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
 - 3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;



ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности педагога по физической культуре и спорту предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся, а это обуславливает необходимость:
 - повышения физкультурной грамотности школьников;
 - стимулирования положительной мотивации к физической культуре;
 - формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить школьнику свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.
- 2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.
- В физическом воспитании применяются две группы методов: **специфические** (характерные только для процесса физического воспитания) и **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).
- К **специфическим методам физического воспитания** относятся:
 - 1) методы строго регламентированного упражнения;
 - 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
 - 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
- С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением техники выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.
- **Общепедагогические методы** включают в себя:
 - 1) словесные методы;
 - 2) методы наглядного воздействия.
- Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

- Требования к методам обучения
- Научная обоснованность (с точки зрения познания).
- Соответствие поставленной задачи обучения.
- Обеспечение воспитывающего характера обучения.
- Соответствие методов всей системе принципов обучения.
- Соответствие методов специфике учебного материала, его сложности.
- Соответствие методов индивидуальной и групповой подготовленности учеников.
- Соответствие индивидуальным особенностям учителя.
- Соответствие условиям занятий
- Разнообразие методов.



КРОСС НАЦИИ-САМОЕ МАССОВОЕ СПОРТИВНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ЗАБЕГ НА ДИСТАНЦИИ ОТ 1 КМ ДО 12 КМ; ЭТО ПРИВЛЕЧЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ РОССИЯН, И ОСОБЕННО МОЛОДЕЖИ; ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



ВСЕРОССИЙСКАЯ МАССОВАЯ ЛЫЖНАЯ ГОНКА
«ЛЫЖНЯ РОССИИ» – МАССОВАЯ ЛЫЖНАЯ ГОНКА,
В КОТОРОЙ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ КАК
ЛЮБИТЕЛИ, ТАК И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
ЛЫЖНИКИ НА ДИСТАНЦИЯХ ОТ 5 ДО 50
КИЛОМЕТРОВ.



ЭСТАФЕТА — СОВОКУПНОСТЬ КОМАНДНЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН, В КОТОРЫХ УЧАСТНИКИ ОДИН ЗА ДРУГИМ ПРОХОДЯТ ЭТАПЫ, ПЕРЕДАВАЯ ДРУГ ДРУГУ ОЧЕРЕДЬ ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ ПО ДИСТАНЦИИ. В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПЕРЕХОД С ЭТАПА НА ЭТАП ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПЕРЕДАЧЕЙ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ (СТАДИОННЫЕ ВИДЫ) ИЛИ ЛЕНТЫ



ЛИТЕРАТУРА

- - Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
- - сайт:
http://fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/18