

ЛЕКЦИЯ 5

СИСТЕМА И ПРИНЦИПЫ

ФК



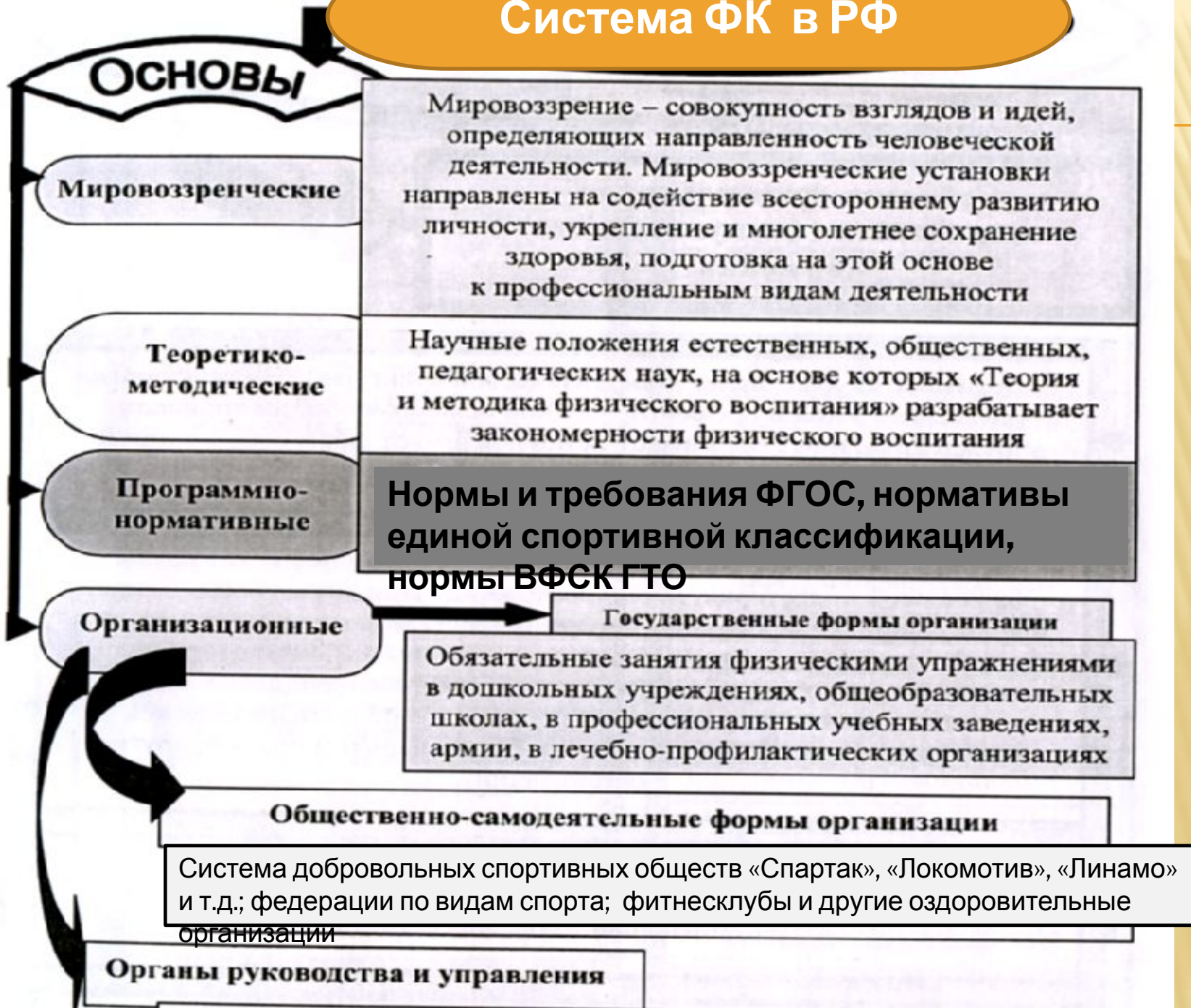
ПЛАН:

- 1. Система Физкультурно-спортивной работы в РФ, ее основы.**
- 2. Цель и задачи системы ФК.**
- 3. Принципы системы ФК.**
- 4. Общеметодические принципы ФК**
(сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации).
- 5. Специфические принципы ФК:**
(непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного повышения развивающих и тренирующих воздействий; адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания).

СИСТЕМА

**это совокупность элементов,
находящихся в определенных связях и
отношениях, образующих при этом некое
единство, и нацеленных на достижение
одного результата**

Система ФК в РФ



Главная цель системы ФК- это формирование физической культуры личности.

Физическая культура личности – это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние.

Определить уровень физической культуры личности можно по следующим показателям:

- устойчивость интересов и мотивов личности к физическому совершенствованию;
- состояние здоровья;
- объем физкультурных знаний;
- объем усвоенных двигательных умений;
- гигиенические навыки и привычки;
- соблюдение режима физической активности;
- уровень развития основных физических качеств.

Физическая культура личности

Операциональный компонент

двигательные умения

двигательные навыки

физическое развитие

физическая
подготовленность

физическое совершенство

Мотивационно-ценностный компонент

знания

убеждения

потребности

мотивы

интересы

отношения

ценностные
ориентации

ЭМОЦИИ

волевые усилия

Практико-деятельностный компонент

Виды деятельности

познавательная

пропагандистская

инструкторская

судейская

физическое
самовоспитание,
саморазвитие

здоровый образ
жизни

профессиональная

УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

1-Й (ВЫСШИЙ) УРОВЕНЬ

2-Й (СРЕДНИЙ) УРОВЕНЬ

3-Й (НИЗКИЙ) УРОВЕНЬ

4-Й (НУЛЕВОЙ) УРОВЕНЬ

1-Й (ВЫСШИЙ) УРОВЕНЬ

- Глубокие знания с элементами творчества и прочные убеждения.
- Участие в пропаганде ФК.
- Устойчивые привычки к регулярным занятиям ФК.
- Большой объем двигательных навыков.
- Сформированность морально-патриотических, нравственных, правовых и эстетических чувств в сфере ФКиС.

2-Й (СРЕДНИЙ) УРОВЕНЬ

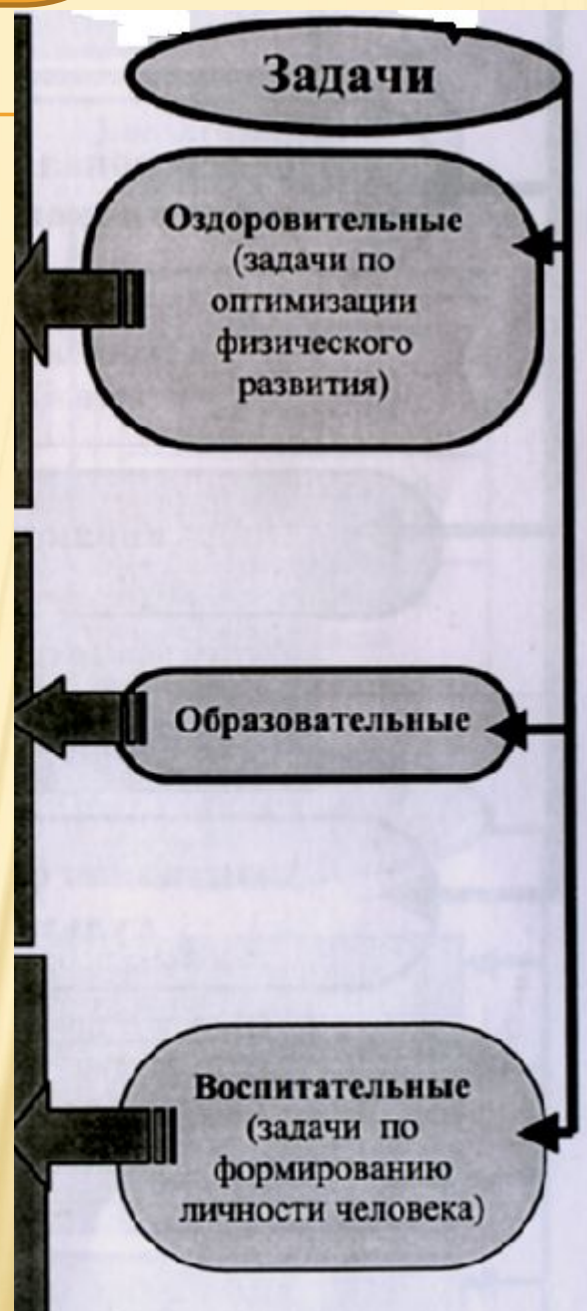
- Знания о ФК преимущественно описательного характера.
- Осознанное позитивное отношение к ФК, но убеждения не достаточно прочны.
- Устойчивые привычки к физическим упражнениям.
- Объем двигательных навыков способствует успешному овладению профессиональной деятельности.
- Сформированность чувств в сфере ФКиС в сложных ситуациях не достаточно прочны.

3-й (НИЗКИЙ) УРОВЕНЬ

- Знания обыденные.
- Отношение формальное.
- Объем двигательных навыков ограниченный.
- Низкие показатели сформированности морально-патриотических, нравственных, правовых и эстетических чувств в сфере ФКиС.

4-Й (НУЛЕВОЙ) УРОВЕНЬ

- Знания фрагментарны.
- Безразличие к занятиям ФК.
- Малый объем умений и навыков.
- Развитие морально-патриотических, нравственных, правовых и эстетических чувств не имеет связи с ценностями ФК.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

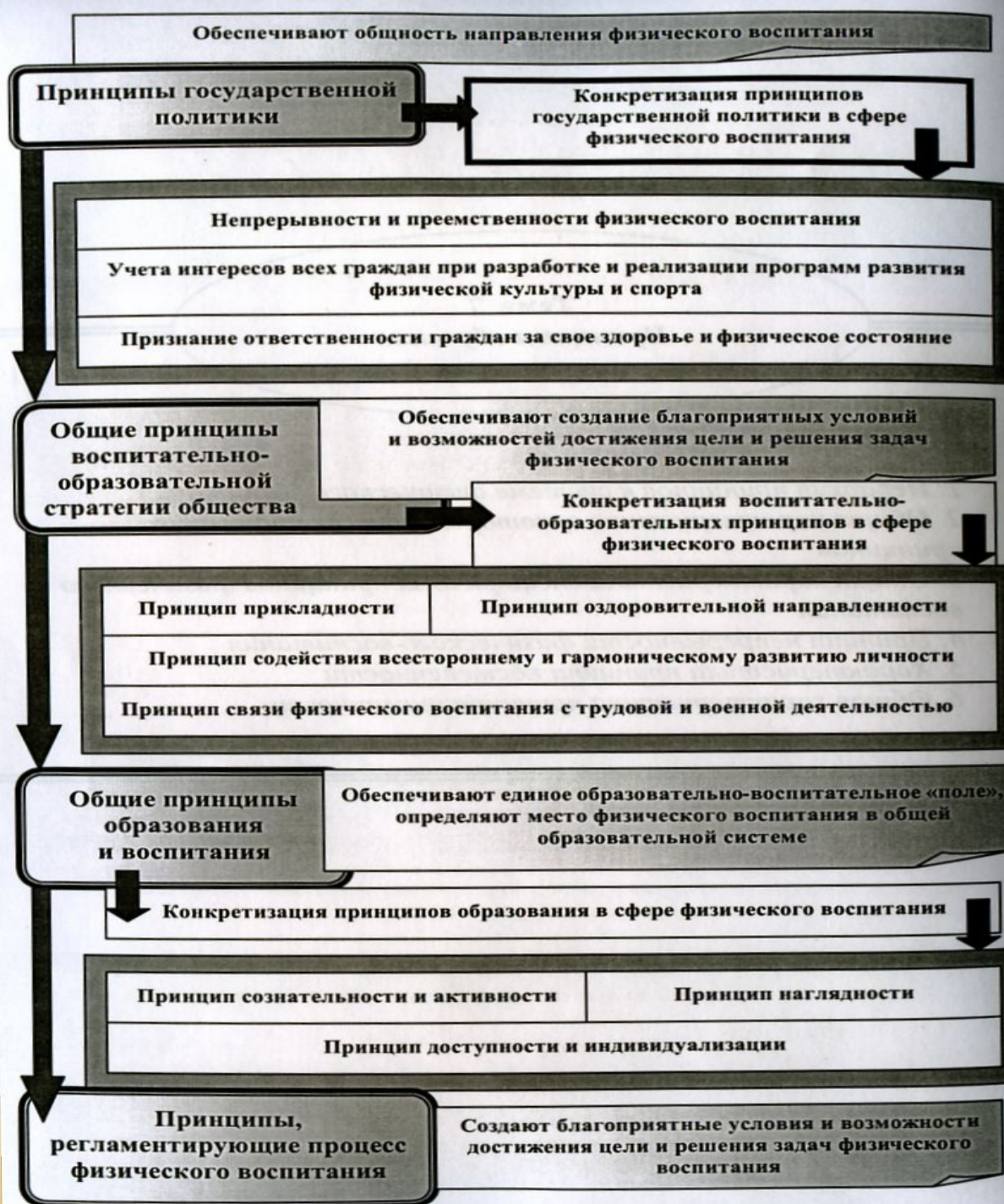
- Оптимальное развитие физических качеств
- Совершенствование телосложения (пропорции тела, осанка)
- Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды
- Повышение уровня работоспособности
- Развитие психических функций

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- Формирование жизненно важных двигательных навыков
- Формирование спортивных навыков
- Формирование физкультурно-оздоровительных умений и навыков
- Приобретение знаний о физической деятельности

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ

- Формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом
- Воспитание нравственных качеств личности
- Воспитание морально-волевых качеств личности
- Воспитание эстетических, трудовых, правовых и патриотических основ личности



Принципы системы физического воспитания

Принципы государственной политики

Непрерывность и преемственность физического воспитания различных возрастных групп граждан

Учет интересов всех граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта, признание ответственности граждан за свое здоровье и физическое состояние

Признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, отвечающих требованиям Федерального закона, равенство их прав на государственную поддержку

Создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций, олимпийского движения России, образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта

Общие социально-педагогические принципы

Содействие всестороннему и гармоническому развитию личности

(обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность; использование факторов физического воспитания для развития свойств, качеств и способностей человека)

Связь физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности)

(предпочтение средствам физического воспитания, которые формируют навыки и умения прикладного характера и разносторонне развивают физические качества, формируют активную жизненную позицию)

Принцип оздоровительной направленности (при подборе средств и методов основным критерием является оздоровительная ценность)

ВОСПИТАНИЕ –

ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ И СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ
ФОРМИРОВАНИЕ КАЧЕСТВ ДЛЯ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ



НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ – это

целенаправленное формирование:

- нравственного сознания (понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с нормами морали;
- нравственных чувств, эмоционального отношения к действительности (любви к родине, коллективизма, дружбы, непримиримости к нарушениям нравственных норм);
- нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков поведения (уважение к результатам труда, предметам культуры, к окружающим людям, скромности, добросовестности);
- воспитание волевых черт личности (смелости, решительности, воли к победе, самообладания и т.д.).



Качество	Методические рекомендации
Целеустремленность	<p>Воспитывать путем выполнения заданий, связанных с действиями, направленными на достижение конкретной цели.</p> <p>Постановка отдаленной цели, ее достижение в сложных условиях, постановка более сложной цели и т.д.</p> <p><i>Средства:</i> систематическое выполнение подводящих упражнений, упражнений подготовительного характера, преодоление утомления.</p>
Настойчивость	<p>Воспитывать путем преодоления многих, возможно, неожиданно появляющихся препятствий различной степени трудности.</p> <p><i>Средства:</i> создание отвлекающих от выполнения основного задания моментов, которые препятствуют достижению поставленной цели - изменять внешние условия (ветер, низкая температура), вводить дополнительные задания на стадии утомления и т.д.</p>



Олимпийский паспорт

	Олимпийские достижения							Разряд
1	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
2		😊		😊	😊			
3		😊		😊	😊	😊		
4	😊		😊	😊	😊			



ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ

- эстетических чувств и вкусов в области ФК;
- эстетической оценки тела и движений человека;
- умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

Особенности воспитания:

праздники, выступления, природные и гигиенические условия, обстановка занятий, использование музыки, произведений искусств, образное слово, хороший показ движений, вдохновляющий пример в действиях и поступках и т.д.



УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ –

ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ

- формирование специальных знаний в области ФК для осмысленного отношения к физической и спортивной деятельности;
- содействие формированию научного мировоззрения;
- развитие умственных способностей (анализ, обобщение, быстрота мышления), познавательной активности и творчества;
- развитие способности к самопознанию и самовоспитанию.



Особенности воспитания:

организация проблемных ситуаций, наблюдения, сравнения, анализа и обобщения изучаемого материала и двигательных действий

ТРУДОВОЕ ВОСПИТАНИЕ – ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ

- формирование умений преодолевать трудности связанные с физическим и психологическим напряжением;
- формирование жизненно важных трудовых навыков.

Особенности воспитания:

Выполнение поручений педагога по самообслуживанию и оказанию помощи, ремонт инвентаря, оборудования, площадок, наведение порядка и создание должных гигиенических условий.



ПРАВОВОЕ ВОСПИТАНИЕ –

ЭТО ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ

- передача сведений о правовых нормах, с целью формирования позитивного отношения к правовым ценностям;
- формирование потребности неукоснительного выполнения общественно полезных законов;
- выработка привычки законопослушного поведения.



Особенности воспитания:
Строгое соблюдение правил игр и соревнований, правил техники безопасности, соблюдение методических требований к планированию нагрузки

Этапы воспитания

<p>беседы (во время уроков по ФК, тренировочных занятий, соревнований при подведении итогов педагог дает четкую оценку поведения учеников: положительную и отрицательную)</p>	<p>Работа с родителями (родительские собрания с анализом поведения детей, индивидуальные беседы, совместные секционные занятия)</p>	<p><i>1 этап</i> формирование представлений о правильном поведении</p>
<p>наглядная агитация (стенды, наглядные пособия, плакаты, информационные листы о соревнованиях, встречах, туристических походах и т.п.)</p>		
<p>личный пример учителя физической культуры и всего педагогического коллектива школы (единые требования к педагогам и учащимся; тактичное отношение к ученикам; неукоснительное соблюдение норм поведения)</p>		
<p>разрешение педагогических ситуаций (совместный анализ действий учеников, привлечение их к судейству)</p>	<p>беседы, совместные</p>	<p><i>2 этап</i> Формирование практических действий (умений и навыков)</p>
<p>процесс освоения материала по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию и др.</p>	<p>секционные занятия)</p>	<p><i>3 этап</i> формирование привычки, внедрение в повседневную деятельность</p>

Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности

Сознательность – способность человека понимать объективные закономерности и осуществлять свою деятельность в соответствии с ними

Активность – мера проявляемой человеком направленной деятельности, степень включения его в работу

Формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения

Требования, вытекающие из принципов

Развитие самостоятельности, инициативы

Стимулирование анализа самоконтроля и самокорректировки при выполнении физических упражнений

Принцип наглядности

Виды наглядности

Зрительная

Звуковая

Двигательная

Является ведущим фактором адекватного разучивания двигательных действий

Требования, вытекающие из принципов

Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности

Направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в управлении движением

Принцип доступности и индивидуализации

Важность соблюдения принципа определяется тем, что неадекватная нагрузка является угрозой здоровью занимающегося

Требования, вытекающие из принципов

Строгое определение меры доступного

Последовательное обеспечение методических условий доступности

От освоенного к неосвоенному, от известного к неизвестному.
От простого к сложному, от легкого к трудному

Использование средств и методов с учетом индивидуальных различий и способностей детей

Принцип сознательности и активности

Сознательность – способность человека понимать объективные закономерности и осуществлять свою деятельность в соответствии с ними

Активность – мера проявляемой человеком направленной деятельности, степень включения его в работу

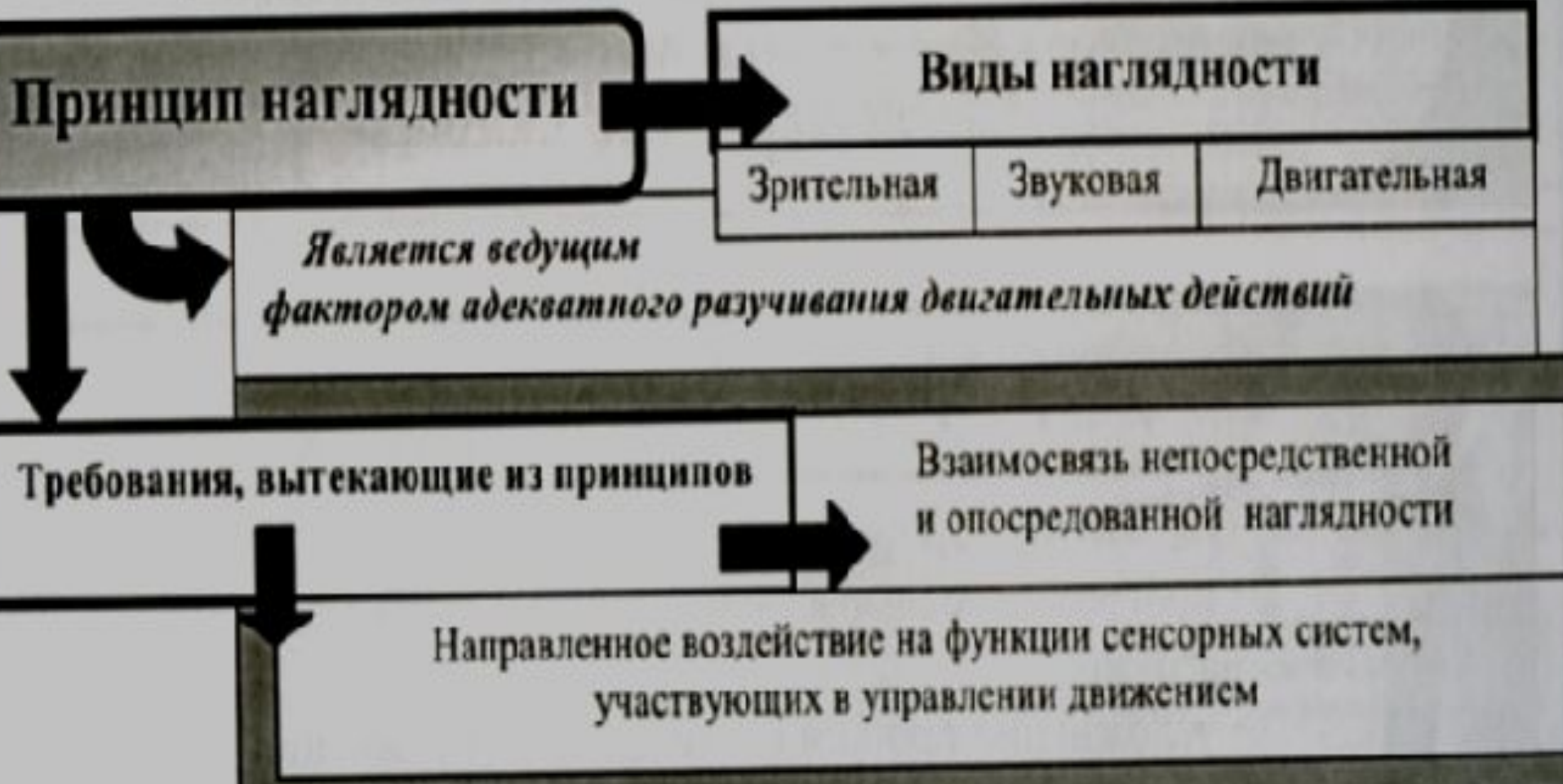
Формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения

Требования, вытекающие из принципов

Развитие самостоятельности, инициативы

Стимулирование анализа самоконтроля и самокорректировки при выполнении физических упражнений





Принцип доступности и индивидуализации

Важность соблюдения принципа определяется тем, что неадекватная нагрузка является угрозой здоровью занимающегося

Требования, вытекающие из принципов

Строгое определение меры доступного

Последовательное обеспечение методических условий доступности

От освоенного к неосвоенному, от известного к неизвестному.
От простого к сложному, от легкого к трудному

Использование средств и методов с учетом индивидуальных различий
и способностей детей

ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ

- 1. ФК – это целостная система, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.**
- 2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними**

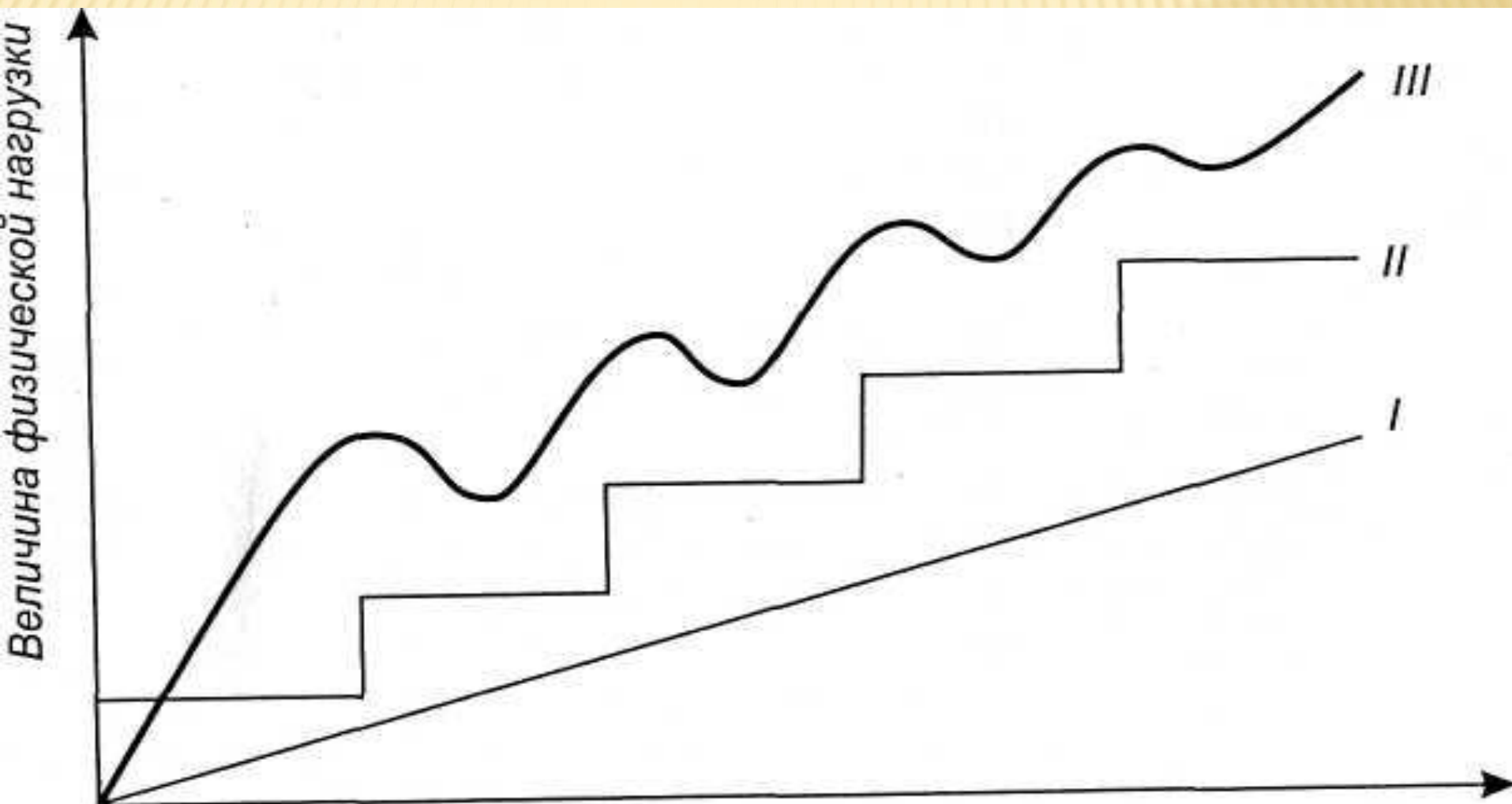
ПРИНЦИП СИСТЕМНОГО ЧЕРЕДОВАНИЯ НАГРУЗОК И ОТДЫХА

- ▣ **Ординарный отдых (полное восстановление);**
- ▣ **Жесткий отдых (недовосстановление);**
- ▣ **Суперкомпенсаторный отдых (сверхвосстановление).**

**ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОГО НАРАЩИВАНИЯ
РАЗВИВАЮЩИХ И ТРЕНИРУЮЩИХ
ВОЗДЕЙСТВИЙ -**

**предусматривает планомерное
увеличение и обновление
заданий в сторону их усложнения,
увеличения объема и
интенсивности нагрузки по мере
роста функциональных
возможностей организма.**

ПРИНЦИП АДАПТИРОВАННОГО СБАЛАНСИРОВАНИЯ ДИНАМИКИ НАГРУЗОК



ПРИНЦИП ЦИКЛИЧЕСКОГО ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Процесс ФК — это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы:

- микроциклы (недельные);**
- мезоциклы (месячные);**
- макроциклы (годовые).**

ПРИНЦИП ВОЗРАСТНОЙ АДЕКВАТНОСТИ НАПРАВЛЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физической культуры в соответствии с возрастными стадиями развития человека (младший, средний, старший школьный возраст, молодежный, зрелый и т.д.).



Принципиальность – это важно!

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

