



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»  
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
по дисциплине  
«Теория и методика избранных видов спорта»  
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Выполнил:  
студент \_\_2\_\_ курса  
группы \_\_5211з\_\_\_\_  
Астафьев Д.В.\_\_\_\_\_  
Руководитель:  
Русакова С.С.

Казань - 2017



## Введение

**Физическое воспитание** – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

**Цель физического воспитания** – гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия.



## Значение физического воспитания

Социально-педагогическое значение физического воспитания в школьном возрасте заключается в следующем:

- создаётся фундамент гармоничного физического развития, укрепления здоровья, физкультурного образования и воспитания, накапливаются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальными двигательными действиями;
- поддерживается текущая физическая и умственная работоспособность, обеспечивающая успеваемость в учебных занятиях, а в перспективе – эффективность любой общественно полезной деятельности;
- рационально организуется досуг детей, элементы физической культуры внедряются в быт постепенным приобщением к спортивной деятельности;
- последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.



## Задачи физического воспитания

Понимание сущности, цели физического воспитания позволяют сформулировать основные задачи.

1. Осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.
2. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.
3. Обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности.
4. Развитие у учащихся двигательных умений и навыков.
5. Развитие у учащихся физических задатков, способностей, приобщение их к занятиям различными видами физической культуры и спорта.



## Формы и методы организации физического воспитания

Основными формами организации физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, утренняя гимнастика, физкультминутки, организованное проведение перемен, внеклассная и внешкольная работа.

**Уроки физической культуры** проводятся в строгом соответствии с учебной программой. Как основная, обязательная для всех учащихся организационная форма, урок физкультуры обеспечивает тот минимум двигательных знаний, умений и навыков, который составляет основу общей физической подготовленности учащихся.

Структура урока физической культуры состоит в том, чтобы увеличение физической нагрузки на организм ученика осуществлялось постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем постепенно снижалась до исходного состояния. В соответствии с этим требованием наиболее типичной схемой урока физкультуры является следующая.

*Вводная часть урока* (10-15 минут), назначение которой в том, чтобы подготовить учащихся к занятиям. С этой целью учитель использует гимнастические построения и перестроения, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения на внимание, координацию движений, чувство ритма, ловкость и др.

В *основной части урока* решается центральная педагогическая задача, поэтому физическая нагрузка на учащихся достигает на этом этапе своего максимума за счет разучивания и выполнения основных физических упражнений, соответствующих школьной программе по физической культуре.



*Заключительная часть урока* предусматривает снятие естественного возбуждения учащихся, приведение организма ученика в относительно спокойное состояние на основе проведения строевых ритмических, дыхательных и других несложных упражнений.

При проведении уроков физкультуры учитывается возраст учащихся, физиологические особенности разного пола.

Для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии проводятся занятия по лечебной физкультуре, на которых отбор упражнений и общая величина физической нагрузки регламентируются соответствующими программами и рекомендациями органов здравоохранения.

Однако уроки физкультуры не могут решить весь комплекс задач физического развития учащихся. В связи с этим режим учебного заведения предусматривает мероприятия оздоровительно-гигиенического характера. К ним относятся: гимнастика до занятий, физкультминутки и паузы, организованное проведение перемен.



**Гимнастика до занятий** способствует организованному началу учебного дня, создает бодрое и эмоционально приподнятое настроение и проводится в течение 10-15 минут. Она поднимает уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной и других систем организма, подготавливает учащихся к напряженным умственным нагрузкам в предстоящем учебном процессе, помогает быстрее войти в рабочее состояние. Она не заменяет собой индивидуальной утренней гигиенической гимнастики (зарядки), смысл, значение которой для здоровья должен разъяснять учащимся не только учитель физкультуры, но и классный руководитель, другие учителя.

**Физкультурные минутки и паузы.** Назначение их – предупреждение переутомления учащихся, сохранение их умственной и физической работоспособности на уроке, обеспечение кратковременного отдыха от напряженной работы, сохранение хорошей осанки.

В комплекс упражнений включаются упражнения для позвоночного столба (подтягивания), наклоны туловища, ритмические сжимания и разжимания пальцев рук, потряхивание кистями, упражнения для мышц нижних конечностей и др.

Физкультминутки практикуются в основном на уроках начальной школы, хотя с пользой для здоровья учащихся они могут проводиться и для других возрастных групп.



**Организованное проведение перемен.** Как известно, основным условием эффективной умственной работы является целесообразная смена видов деятельности учащихся. С этой целью на большой перемене может быть организован активный отдых учащихся с помощью разумных движений в форме коллективных игр, спортивных развлечений. Проводятся такие мероприятия с детьми чаще всего на свежем воздухе, а в классных помещениях в это время организуется влажная уборка, проветривание.

**Внеклассная и внешкольная воспитательная работа по физическому воспитанию учащихся.** В тесной и непосредственной связи с учебными занятиями по физической культуре проводится внеклассная и внешкольная воспитательная работа.

**Внеклассные формы занятий физическими упражнениями** — это система организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время. Они способствуют более полному и качественному решению задач физического воспитания, содействуют проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях избранным видом физических упражнений.

**Групповые занятия** проводятся по твердому расписанию с относительно постоянным составом занимающихся (кружок физической культуры, секции ОФП, спортивные секции по видам спорта).

**Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия**, чаще всего традиционные, носят эпизодический характер, в них участвует неоднородный контингент, охватывается или вся школа, или часть классов, или один класс (туристические походы, соревнования, праздники физической культуры). Главный признак — простота условий участия, доступность содержания каждому учащемуся школы.





## Вывод

В настоящее время сложилась научно обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основа этой системы – обязательный курс физического воспитания, осуществляемый по государственной программе. Он сочетается с многообразными формами использования физической культуры в режиме учебного дня и домашнего быта, с эпизодическими массовыми и регулярными физкультурными занятиями по личному выбору учащихся в своём коллективе физической культуры, в детско-юношеских спортивных школах и других внешкольных учреждениях.