

*Место и роль физической культуры в общей  
системе воспитания*

**Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры»:-  
М. Физкультура и спорт, 2004.**

Физическая культура – одна из основных отраслей культуры, ее специфика заключается в том, что она профилирована в направлении оптимизации физического (биоструктурного и биофункционального) состояния и развития индивида.

**Евсеев Ю.И. «Физическая культура»: Учебное пособие, -  
Ростов н/Дону Феникс, 2003**

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания.

**«Теория и методика физической культуры:  
Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. –  
М.: Советский спорт, 2004.**

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура – сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую его формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование.

# Физическая культура (Курамшин Ю.Ф.)

Специфический процесс

Результат собственной деятельности

Средство физического совершенствования

Способ физического совершенствования

**Физическая культура** – это совокупность процессов и явлений. Духовной и практической деятельности человека по укреплению здоровья и повышение работоспособности.

**К физической культуре относятся:**

- системы физического воспитания;
- развития спорта и спортивных достижений;
- организация и учреждения, которые осуществляют физическое воспитание;
- система подготовки кадров;
- достижение науки в области физической культуры и спорта;
- использование естественный сил природы для закаливания и оздоровления;
- исторический и современный опыт в области физической культуры и спорта.

**Физическое воспитание.** Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание имеет две взаимосвязывающие стороны:

- воспитание физических способностей
- физическое образование

**Воспитание физических способностей** - воздействие на занимающихся, с целью укрепления здоровья и развитие физических способностей.

Обучение движениям имеет своим содержанием **физическое образование** — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

**Физическое развитие.** Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

По уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»



# ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Образовательная  
Развивающая  
Воспитательная  
Нормативная  
Познавательная  
Ценностно-ориентированная  
Коммуникативная  
Социализирующая  
Гуманистическая  
Интегративная  
Зрелищно-эстетическая  
Творческая  
Проективно-творческая  
Агитационно-пропагандистская  
Проективно-прогностическая  
Престижная

Общекультурные

ФК

Специфические

Профессионально-подготовительная  
Преобразовательная  
Преобразовательно-созидательная  
Военно-патриотическая  
Гедонистическая  
Профилактическая  
Рекреативно-оздоровительная  
Информационно-гедонистическая

Частные

Коррекционно-компенсаторная  
Биокомпенсаторная  
Лечебно-восстановительная

## Задачи физической культуры:

- ✓ всестороннее гармоническое развитие, подготовка к трудовой и военной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности на протяжении жизни человека;
- ✓ гармоническое развитие, совершенствование двигательных качеств;
- ✓ формирование умений и навыков;
- ✓ Формирование знаний в области физической культуры;
- ✓ воспитание нравственных и волевых качеств;
- ✓ формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой.





# Специфические методы

*Игровой метод*

*Строго - регламентированный метод*

*Соревновательный метод*

Методы обучения двигательным действиям

Методы воспитания физических качеств

Целостный метод обучения

Расчленно-конструктивный

Стандартные методы воспитания

Методы не стандартные прерывистые

Метод сопряженного воздействия

Стандартно – непрерывные  
- метод равномерного упражнения  
- стандартно - поточный метод

Метод стандартно-интервальный

Метод переменного упражнения:  
- переменное упражнение в циклических передвижениях  
- переменное поточное упражнение

Метод переменного интервального упражнения:  
- прогрессирующее упражнение  
- варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха



# Формы организации

## Вне урочные формы организации

### Крупные

- ✓ самостоятельные (самодетельные) тренировочные занятия (ОФП)
- ✓ занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера (аэробикой, ходьба на лыжах др.)

### Малые

физкультпаузы,  
физкультминутки,  
микروпаузы активного отдыха

соревновательные формы

## Урочные формы организации

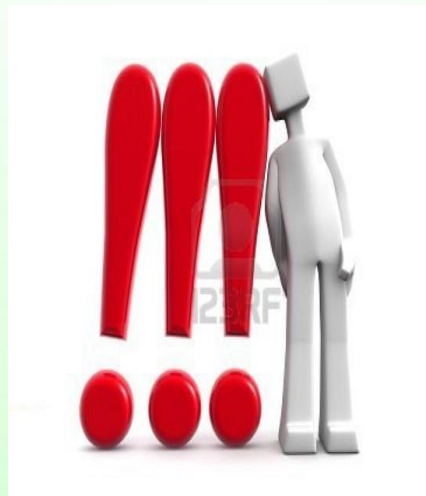
уроки физической культуры

спортивно-тренировочные занятия в ДЮСШ



## Методы организации деятельности

- Фронтальный метод
- Групповой метод
- Индивидуальный метод
- Круговой метод



## Способы проведения упражнений

- Раздельный способ (делается пауза).
- Поточный способ (непрерывно),
- Выполнение упражнений в парах
- Выполнение упражнений с предметами
- Выполнение упражнений в движении

## Принципы физического воспитания

### Общеметодические принципы

- ✓ Принцип сознательности и активности
- ✓ Принцип наглядности
- ✓ Принцип доступности и индивидуализации

### Специфические принципы физического воспитания

- ✓ Принцип непрерывности процесса физического воспитания
- ✓ Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- ✓ Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий
- ✓ Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
- ✓ Принцип циклического построения занятий

# ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

С педагогических позиций под **техникой** физического упражнения понимается наиболее **эффективный способ** выполнения двигательного действия.

## *Фазы физического упражнения*

**Подготовительная фаза** предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия. Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия.

**Основная фаза** осуществляется с помощью движений, составляющих основу техники, а две остальные фазы - с помощью движений, составляющих детали техники.

**Заключительная фаза** завершает действие, образно говоря, позволяет выйти из рабочего состояния. Эффективность заключительной фазы иногда зависит от правильности исполнения движений в основной фазе.

## **Эффективности техники:**

- ✓ результативность физического упражнения
- ✓ параметры эталонной техники
- ✓ разница между реальным результатом и возможным.

## Формирование двигательного навыка

### **двигательное умение**

(сознательное управление движением, неустойчивость к сбивающим факторам)



### **двигательный навык**

(автоматизированное управление движением, надежностью исполнения)



- **Закон изменения скорости в развитии навыка.**
- **Закон «плато» (задержки) в развитии навыка**
- **Закон угасания навыка.**
- **Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.**
- **Закон переноса двигательного навыка**



## Формирование двигательного навыка

**Этап начального  
разучивания.**  
(двигательное умение)

**Этап углубленного  
разучивания**  
(двигательное умение  
двигательный навык

**Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.**  
Двигательный навык



# Физические качества



**Гибкость**

**Скоростные способности**

**Выносливость**

**Координационные способности**

**Силовые способности**



# Гибкость

**Способность** человека к **max по амплитуде** движениям в суставах.

Виды способности:

- активную гибкость
- пассивную гибкость.

Наиболее эффективным средством считают

✓ **Активные упражнения:**

- - однофазные и пружинистые (сдвоенные, строенные) наклоны;
- - маховые и фиксированные;
- - статические упражнения (сохранение неподвижного положения с максимальной амплитудой).

✓ **Пассивные упражнения:**

поза сохраняется за счет внешних сил. Применяя их, достигают наибольших показателей гибкости.

## Координационные способности

**способность** человека **к быстрому овладению новыми движениями** или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Виды способности:

- 1) способность координировать движения при построении действия;
- 2) способность перестроить их для изменения параметров действия или переключение на другое действие при изменении условий.

Наиболее эффективным средством считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые

## Скоростные способности

**способность** человека к выполнению действий **в минимальный** (кратчайший) промежуток времени.

проявляется в 3-х вариантах мышечной работы:

- - в скорости двигательной реакции (простая и сложная реакция);
- - в скорости одиночного движения;
- - в частоте (темпе) движений.

Средством воспитания силы являются 2 группы физических упражнений:

- ✓ являются скоростные и скоростно-силовые упражнения: спортивно-игровые упражнения, упражнения в единоборствах, циклические упражнения максимальной мощности
- ✓ упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической (быстрой) силы.
- ✓ выполнение движений с максимальной скоростью и амплитудой.

## Выносливость

Под силой человека понимают его **способность** индивидуума **длительное время** выполнять работу без снижения ее интенсивности

виды выносливости :

- Скоростная выносливость
- Силовая выносливость
- Двигательно-координационная выносливость

Средством воспитания

- ✓ циклические упражнения умеренной мощности 2) упражнения с отягощением весом собственного тела
- ✓ циклические упражнения большой мощности

## Силовые способности

Под силой человека понимают его **способность преодолевать** внешнее сопротивление или противодействовать ему **посредством мышечного напряжения** (школьный период возраст - 16-17 лет, у девочек рост относительной силы - в 10-11 лет.

проявляется в 2-х вариантах мышечной работы:

- динамическом режиме;
- статическом режиме.

виды силовых способностей по характеру сочетания режимов напряжения мышц:

- *собственно силовые*
- скоростно-силовые способности (динамическая сила)

Средством воспитания силы являются 2 группы физических упражнений:

- 1) упражнения с внешним отягощением
- 2) упражнения с отягощением весом собственного тела

# Физические качества

**Гибкость**

**Скоростные способности**

**Выносливость**

**Координационные способности**

**Силовые способности**

