

Общая характеристика физического воспитания школьников

- 1 ФВ школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции
- 2 Цель и задачи ФВ школьников
3. Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий
- 4 Теоретико-методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья

1 ФВ школьников: место и значение в системе образования, современные тенденции, цель и задачи



Место и значение ФВ в системе образования.

- В соответствии с Конституцией Республики Беларусь человек рассматривается как высшая ценность общества и государства. Физическое воспитание, вводя человека в мир физической культуры, должно соответствовать этой конституционной норме.

- Для этого процесс вхождения человека в мир физической культуры должен являться не только процессом его привлечения к различным формам физкультурной деятельности и усвоения культуры в вербальной форме. Он должен стать процессом формирования физической культуры личности.

- Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении.

- Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

- Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы непрерывного образования и воспитания учащихся. Физическое воспитание призвано дать базовое физкультурное образование, обеспечивающее укрепление здоровья, физическую готовность к трудовой деятельности и семейной жизни.

- Важная роль и место физического воспитания в системе общего образования детей и молодёжи школьного возраста закреплены в законе Республики Беларусь «Об образовании», «О физической культуре и спорте» и других нормативных документах. Физическое воспитание представлено в учебных планах всех государственных учреждений, обеспечивающих среднее образование.

- Средства физической культуры и спорта включены в число основных средств воспитания, используемых вне учебного плана школы. Одним из существенных условий развития внешкольного воспитания явилось создание широкой сети детских и юношеских спортивных школ, туристических и других учреждений, удовлетворяющих потребности детей и молодёжи в спорте, содействующих организации культурного досуга и укреплению здоровья.

- В законодательном порядке предусмотрено сотрудничество школы, семьи и общественности в воспитании детей и молодёжи, в том числе и в области физического воспитания.

Современные тенденции ФВ ШКОЛЬНИКОВ.

- 1 Следование традиционным гуманистическим принципам отечественной системы физического воспитания, не потерявшим актуальность в наше время. К ним относятся принципы всестороннего гармонического развития личности, оздоровительной направленности, прикладности физического воспитания;

2 Реализация гуманистической идеи физического воспитания, осуществляемое на основе полноценного физкультурного образования и усвоения гуманистических ценностей, мотивирующих физическое самосовершенствование;

- 3 Формирование физкультурных и спортивных интересов личности;
- 4 Соблюдение требований принципа соответствия возрастно-половым особенностям занимающихся, учёт неблагоприятных экологических условий, обеспечение связи физического воспитания с национальной культурой, интеллектуализация и усиление оздоровительной направленности;

5 Гуманизация учебно-воспитательного процесса заключается в учёте индивидуальных особенностей личности каждого учащегося и педагога. Принимая во внимание двигательный опыт, уровень спортивных достижений, спортивные интересы и склонности школьников, учитель обязан предоставлять каждому из них разноуровневый по сложности и субъективной трудности освоения материал программы;

6 Демократизация учебно-воспитательного процесса – преодоление единообразия содержания, форм и методов физического воспитания, раскрытие их многообразия, вариативности. Это отход от стандартной и однообразной структуры урока, отказ от рецептурных средств и методов единообразия форм занятий. Педагогические отношения между учителем и учениками строятся на основе сотрудничества и взаимодействия, а не подчинения. Демократизация в педагогическом процессе заключается в том, чтобы обеспечить всем и каждому ученику одинаковый доступ к основным средствам физической культуры;

7 Реализация в практике деятельностного подхода в физическом воспитании проявляется в том, что этот подход строится не только на усвоении учеником готовых знаний и овладении двигательными умениями, сколько на реальном овладении им способами физкультурно-оздоровительной деятельности и применении освоенных двигательных умений в конкретной жизнедеятельности. В преподавании деятельностный подход заключается в отходе от словесных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях при усвоении знаний, умений и навыков;

8 Интенсификация и оптимизации обучения, развития и воспитания ребёнка. Эта идея состоит:

- – в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом;
- – в применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемных, исследовательских, сопряжённого развития координационных способностей; методики программированного обучения, групповые и индивидуальные формы обучения, развивающие игры и задания, круговая тренировка и др.);
- – в формировании навыков учебного труда;
- – в широком использовании компьютеров и других новых технических средств обучения.

- Реализация вышеназванных идей построения и обновления процесса физического воспитания возможна только на пути формирования нового педагогического мышления учителя, выступающего против использования шаблонных методов и средств обучения и воспитания школьника и состоящего в обучении учителя избирать наилучшее решение одной и той же педагогической задачи.

2 Цель и задачи ФВ школьников



□ **Цель физического воспитания школьников – становление физической культуры личности.**

- В формировании физической культуры личности школьников могут быть выделены два этапа:
- – начальной сформированности физической культуры личности (6 — 10 лет);
- – базовой сформированности физической культуры личности (11-16 лет);
- Каждому этапу присущи содержательные характеристики физической культуры личности.

- Формирование физической культуры личности предполагает овладение соответствующими физкультурными ценностями. К ним относятся прежде всего интеллектуальные и духовные ценности, двигательные и методические умения и навыки и другие. В процессе овладения этими ценностями школьник, включаясь в активную деятельность, формирует себя как общественную ценность.

- Для полноценного формирования физической культуры личности необходима активная, творческая физкультурная деятельность учащегося. Обязательным её условием является мотивация физического воспитания и самовоспитания. Основными факторами мотивации являются содержание физического воспитания, способ его реализации, система предъявляемых учебных и социальных требований, ценностные ориентации и др.

- Физическая культура личности как сторона её культуры является фактором, влияющим на поведение школьника. От её сформированности в значительной мере зависит самостоятельное использование средств физической культуры для физического самосовершенствования, формирования и поддержания здорового образа жизни, разумной организации здорового досуга.

Достигается цель в результате решения следующих задач:

Воспитательно-образовательные задачи:

- Формировать у занимающихся нравственное отношение к своему здоровью как ценности;
- Ориентировать занимающихся на преимущества и ценности здорового образа жизни, использование средств физической культуры для его формирования;
- Формировать у занимающихся мотивы систематических организованных и самостоятельных физкультурных или спортивных занятий, направленных на физическое совершенствование, оздоровление и формирование здорового образа жизни;

- Развивать у занимающихся способность к анализу своего физического состояния и образа жизни, к выбору средств физического воспитания для их коррекции и самостоятельному их использованию с целью формирования здорового образа жизни;
- Обучить занимающихся необходимым для этого физкультурным знаниям;
- Обучить занимающихся двигательным и методическим умениям и навыкам, необходимым для организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Разносторонне развивать физические и личностные качества занимающихся;

- Включить занимающихся в активную физкультурную или спортивную деятельность, направленную на физическое, интеллектуальное, психическое развитие, нравственное совершенствование и формирование здорового образа жизни;
- Сформировать способность творчески и активно применять полученные знания, умения и навыки с целью укрепления здоровья и разностороннего развития личности.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать в процессе физкультурных и спортивных занятий укреплению здоровья и профилактике заболеваний;
- Содействовать правильному физическому развитию занимающихся;
- Повышать с помощью средств физической культуры умственную работоспособность занимающихся;
- Снижать с помощью средств физической культуры отрицательное воздействие чрезмерной нагрузки на психику занимающихся, обусловленное напряженным режимом обучения.

□ *Прикладные задачи* (обеспечивающие успешную социальную адаптацию и безопасность жизнедеятельности):

- Обучить занимающихся умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками;
- Сформировать у занимающихся представления, знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения безопасности жизнедеятельности во время самостоятельных игр, физкультурных занятий, пребывания на природе, в быту;

- Сформировать у занимающихся представления, знания, умения и навыки, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности в экологически неблагоприятных условиях, особенно в условиях воздействия последствий аварии на ЧАЭС;
- Формировать (у учащихся старших классов и студентов) мотивы повышения общей физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности;
- Подготовить юношей (учащихся старших классов и студентов) физически и психологически к службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь;

- Обеспечить девушкам и женщинам (старшеклассницам и студенткам) возможность сформировать уровень физической подготовленности, достаточный для материнства, семейной жизни и трудовой деятельности;
- Обеспечить профессионально-прикладную физическую подготовленность учащихся ПТУ, средних и высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности.

3 Основы СФВ школьников средних общеобразовательных школ, лицеев и гимназий



□ Физическое воспитание в общеобразовательной школе, лицее, гимназии организуется на основе преподавания специальной учебной дисциплины, именуемой «Физическая культура и здоровье». Значение предмета «Физическая культура и здоровье» как равноправного с другими подчёркивается введением оценок в аттестат о среднем образовании и возможностью с 2006 года учащимся выпускных классов сдавать экзамен по выбору.

- Система физического воспитания – исторически определённый тип социальной практики физического воспитания, т. е. целесообразно упорядоченную совокупность её исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.[1.с.8]
- В совокупности с определяющими её положениями основы системы физического воспитания школьников характеризуются:

- Социально-экономическими основами т. е. физическое воспитание является составной частью социальной системы и должна быть экономически обеспечена.
- 2 Правовые основы обеспечены Конституцией Республики Беларусь. Статья 45. «...Право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта...». Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» принятым в 1993 г. и переутверждённым в 2003 г.: Статья 6. Право граждан Республики Беларусь на занятие физической культурой и спортом.
- 1. Каждый гражданин Республики Беларусь имеет право на занятие физической культурой и спортом.

- Статья 19. Физическое воспитание в учреждениях образования:
- 1. Учреждения образования в соответствии с законодательством, на основании своих уставов и с учетом интересов обучающихся определяют средства физического воспитания, методы проведения учебных занятий на основе типовых планов, программ по физической культуре, а также проводят дополнительную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу, в том числе с привлечением к ней организаций физической культуры и спорта.

- 4. Физическое воспитание обучающихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего специального образования, осуществляется в режиме учебного и продленного дня и самостоятельно в соответствии с учебными планами и программами по физической культуре и санитарно-гигиеническими требованиями
- 5. Обязательные уроки физического воспитания в учреждениях, указанных в пункте 4 настоящей статьи, проводятся не реже трех раз в неделю в течение всего периода обучения (в настоящее время 2 урока в неделю).

- 7. Для проведения дополнительной физкультурно-оздоровительной и
- спортивно-массовой работы в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего-специального, высшего образования, организуется работа кружков, групп, секций по видам спорта.
- 8. Учащиеся и студенты проходят ежегодное медицинское обследование в организациях здравоохранения, по результатам которого распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы и группы лечебной физической культуры.

- 9. Учащиеся и студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и группах лечебной физической культуры на основе специально разрабатываемых программ по физическому воспитанию.
- И другие нормативные документы по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ, лицеев, гимназий.

□ 3. Научные основы.

Система физического воспитания опирается на широкий комплекс научных данных и органично включает их в своё теорико-методическое содержание. Научность – строгая научная обоснованность исходных теоретических концепций, а также средств и путей их практического воплощения – одна из важнейших черт теории и практики физического воспитания школьников.

□ 4. Программное содержание и нормативные основы.

Одной из важнейших основ системы физического воспитания школьников, учащихся лицеев и гимназий является наличие государственных программ по физическому воспитанию. В этих программах в конкретной нормативной форме задан уровень всесторонней физической подготовленности, который должен быть достигнут на том или ином возрастном этапе физического воспитания, а также определён состав адекватных средств и принципиальный порядок их использования. Программный материал постоянно совершенствуется.

- Первостепенное значение для программно-нормативных основ системы физического воспитания имело создание Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. Эта совокупность программ и нормативов – основа физического воспитания граждан Республики Беларусь. Он определяет цели и задачи физического воспитания граждан и уровень их физической подготовленности. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь утверждается Правительством Республики Беларусь или уполномоченным ими государственным органом.

□ 5 Организационные основы.

В организационной структуре системы физического воспитания учащихся представлены государственные, общественные и частные начала с соответствующими формами организации и руководства деятельностью по физическому воспитанию

□ По государственной линии организуется обязательный общий курс физического воспитания учащихся, который должен пройти каждый на определённых этапах возрастного развития. Занятия строятся при этом по строго регламентированной программе, официальному графику и расписанию, для проведения которых выделено гарантированное время.

- Основной формой организации самодеятельного физкультурно-спортивного движения являются добровольные спортивные общества, например, «Юность», организующая физкультурную работу с учащимися.

- Сравнительно с обязательным курсом физического воспитания в школе, гимназии, лицее осуществляемых на государственных началах, физическое воспитание, организуемое на общественно-самодеятельных началах, имеет ряд особенностей. К числу наиболее значительных из них относятся то, что выбор предмета занятий (вида спорта или других средств физического совершенствования) и намечаемый уровень достижений зависят в первую очередь от индивидуальных склонностей и способностей, а затраты времени на занятия – от индивидуальной установки и реального бюджета личного свободного времени.

- Эти особенности позволяют при определённых условиях наиболее полно удовлетворить индивидуальные запросы в занятиях физической культурой и спортом. Ясно вместе с тем, что физическое воспитание, организуемое на самодеятельных началах, далеко не всегда может гарантировать достаточно высокий уровень физической подготовленности. Именно поэтому система физического воспитания опирается и на самодеятельные, и на государственные начала.
- **Концептуальные основы.** (см. Лекцию 1)

- Физическое воспитание школьников осуществляется посредством следующих организационных форм:
- 1 Урок физической культуры и здоровья;
- 2 Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа (физкультурно-оздоровительные и туристические мероприятия; спортивные соревнования круглогодичной спартакиады учреждения образования; физкультурные праздники; ежемесячные дни здоровья; республиканская спартакиада «Защитник Отечества», «Олимпийские надежды Беларуси», «Вас вызывает Спортландия», «Снежный снайпер» и т.д.; секции и кружки спортивной направленности).

- 3 Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до занятий; физкультурные минутки на уроках и во время выполнения домашних заданий; физические упражнения, подвижные и народные игры в группах продленного дня; занятия с учащимися отнесённых к специальной медицинской группе).
- 4 Домашние задания.
- 5 Внешкольные организации и учреждения проводят работу по физическому воспитанию в форме урочных и неурочных занятий с постоянным контингентом школьников (ДЮСШ, спортивных секциях детско-юношеских клубов и т. д.); форме массовых состязаний, конкурсов, игр, походов и других занятий неурочного типа с переменным контингентом детей – различного возраста, состояния здоровья и уровня подготовленности.

- **6 Физическое воспитание школьников в семье** (подвижные игры; утренняя гимнастика; упражнения спортивного характера; прогулки и экскурсии; физкультминутки; выполнение домашних заданий по физической культуре; индивидуальные дополнительные тренировки юных спортсменов, систематически занимающихся в спортивных секциях или ДЮСШ).

□ 4 Теоретико–методические и организационные основы ФВ школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья



- В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются (на основании углубленного медицинского осмотра) на три медицинские группы: основную (не имеющую отклонений в состоянии здоровья), подготовительную и специальную.

- ▣ **Подготовительная группа** формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.
- ▣ Основными задачами занятий физическими упражнениями с учащимися этой группы являются укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу.

- При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.
- Двигательные задания школьникам данной группы могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

□ *В специальную группу* включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

- Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются [6]:
- — укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- — повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- — повышение физической и умственной работоспособности;
- — повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;

- — формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция;
- — обучение рациональному дыханию;
- — освоение основных двигательных умений и навыков;
- — воспитание морально-волевых качеств;
- — воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- — создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

- Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий составляется учителем физической культуры совместно с лечащим врачом.
- В зависимости от характера заболеваний учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

- Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. Однако от обычных уроков физической культуры он имеет свои принципиальные особенности. В отличие от обычного урока продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными.

- Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. Подбор упражнений в основной части урока (20-22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы.

- Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Полностью исключаются акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями. В заключительной части урока (3-5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения.

- Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120-130 уд/мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд/мин.
- Двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд/мин являются оптимальными для кардиореспираторной системы в условиях аэробного дыхания и дают хороший тренирующий эффект.
- Учитель физической культуры контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

- Кроме уроков используются и другие формы физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья: утренняя гигиеническая гимнастика; гимнастика до уроков, физкультурные минутки во время общеобразовательных уроков; физкультурные паузы во время выполнения домашних заданий; подвижные игры небольшой интенсивности на переменах, различные спортивные развлечения на свежем воздухе в летнее и зимнее время года и др.