



**ПОЛИТЕХ**  
Санкт-Петербургский  
политехнический университет  
Петра Великого

## ЛЕКЦИЯ 2

**Физическое воспитание, как центральная категория физической культуры**

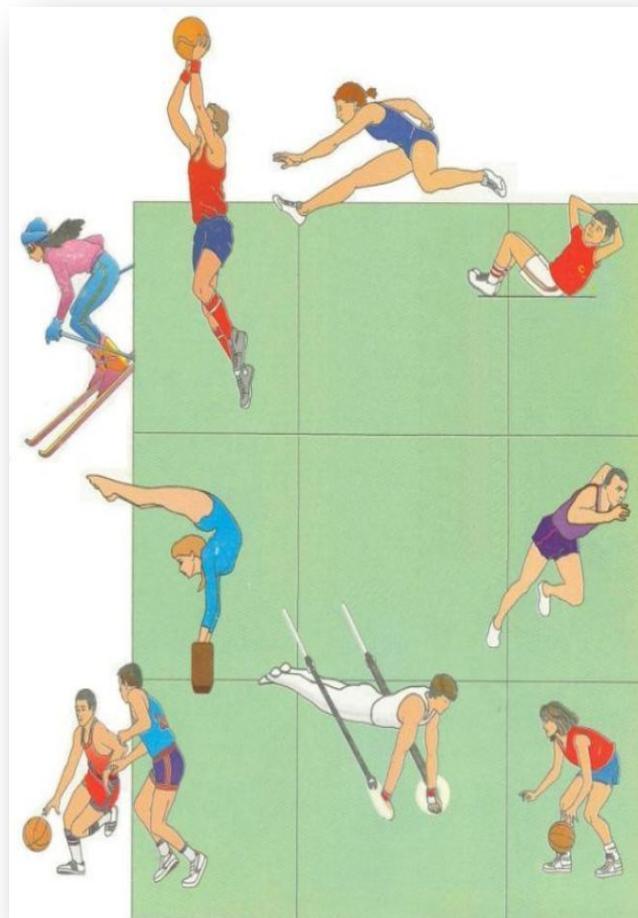
29.07.2016

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КАК ЦЕНТРАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВВЕДЕНИЕ

**Физическое воспитание, как  
процесс педагогически  
направленного  
функционирования физической  
культуры**

**Разновидности физического  
воспитания**

**Целевые установки  
в физическом воспитании**



# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КАК ПРОЦЕСС ПЕДАГОГИЧЕСКИ НАПРАВЛЕННОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В ПЕДАГОГИКЕ **ВОСПИТАНИЕ** ЗАНИМАЕТ ЦЕНТРАЛЬНОЕ МЕСТО И ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК «РУКОВОДСТВО РАЗВИТИЕМ, ВЛИЯНИЕ НА РАЗВИТИЕ».

САМ ТЕРМИН «ВОСПИТАНИЕ» УПОТРЕБЛЯЕТСЯ В ДВУХ ЗНАЧЕНИЯХ.

В широком – когда «воспитывает жизнь» или когда на индивидуума влияет общество, социальная и природная среда.

В узком – когда воспитывают воспитатели или иными словами, когда на индивида оказывается влияние с помощью специально организованного целенаправленного процесса.

Философский аспект воспитания представляет собой общественное явление, связанное с передачей и усвоением культуры, превращением её ценностей в личное достояние путём воздействия человека на человека.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КАК ЦЕНТРАЛЬНАЯ КАТЕГОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**В процессе даются новые культурные ценности, отражающие требования и особенности времени.**

**В физической культуре, к примеру, осваиваются не только традиционные, классические, но и новые физические упражнения, связанные с развитием тренажёрной техники (силовые, плавательные, беговые, психофизиологические и др.).**

**Это даёт нам право рассматривать физическое воспитание, как процесс воздействия на человека физическими упражнениями с целью овладения достижениями физической культуры**  
*(Н.И. Понамарёв).*

**Физическое воспитание** можно представить, как руководство физическим развитием людей в соответствии с социальными

При этом в любом педагогическом процессе **воспитание** включает систему направленных воздействий на сознание и поведение

**воспитываемых.**

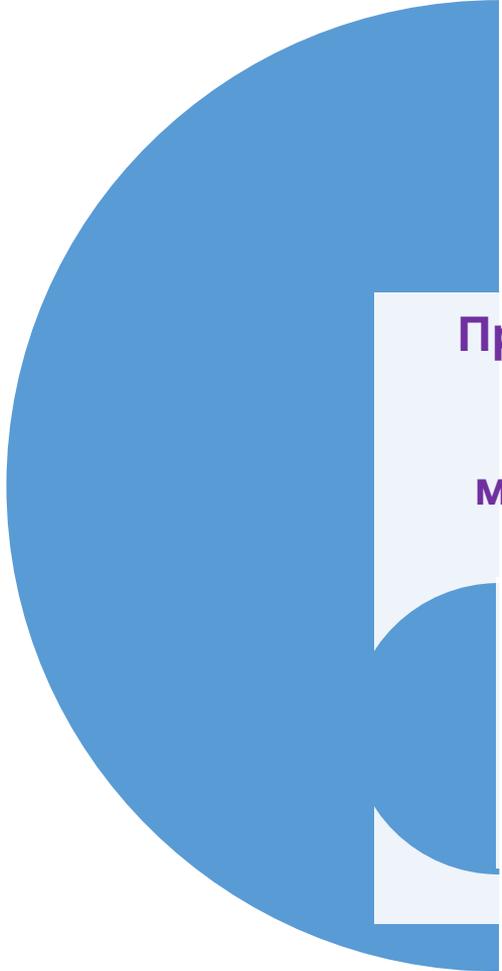
**В физическом воспитании такими направленными на естественные свойства организма человеческого организма воздействиями являются физические упражнения.**

**СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:**

-  *во-первых, обучение двигательным действиям, из которых складываются наиболее рациональные формы движений,*
-  *проявляемых в процессе жизнедеятельности, во-вторых, педагогический процесс воздействия на морфофункциональные и психофизиологические параметры*

1. Обучение двигательным действиям, обеспечивает формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, необходимых для осознания ценности своей телесности.

2. Развитие и функционирование на оптимальном уровне базовых физических качеств и сопряжённых с ними свойств организма, которые представляют основу общей физической работоспособности, поддержания на оптимальном уровне здоровья, повышения устойчивости к неблагоприятным факторам природной среды и профессиональной деятельности.



**Эти специфические стороны физического воспитания в реальной педагогической практике закономерно связаны с компонентами умственного, нравственного, эстетического и духовного воспитания.**

**При этом в процессе физического воспитания не только удовлетворяются потребности в физической культуре, но и формируются мотивы, интересы, чувства, нормы, правила поведения людей.**

**Физическое воспитание является той основной деятельной областью физической культуры, которая через педагогическое воздействие создаёт главные результаты данного вида культуры.**

# РАЗНОВИДНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Разновидности физического воспитания это многолетний процесс, компоненты которого меняется в зависимости от специфики возрастного развития.

Это происходит в силу закономерностей поступательного движения процесса физического воспитания от грудного (до 1 года) до юношеского возраста (21 год). Результатом подобной обусловленности явилось возникновение ряда доминирующих форм (видов и разновидностей) физического воспитания, содержание которых определяет естественная специфика того или иного возрастного периода развития индивида.

**К таким периодам**

**относятся:**

**ГРУДНОЙ ВОЗРАСТ**  
(до 1 года)

**ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ**  
ранний, первый, второй –  
(девочки до 11 лет, мальчики до 12 лет)

**ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**  
(до 15-16 лет)

**ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ –**  
до 20-22 лет.

**К наиболее распространенным видам многолетнего процесса физического воспитания в эти возрастные периоды Л.П. Матвеев относит:**



**«БАЗОВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»** является фундаментальной разновидностью физического воспитания, включённое дошкольного воспитания и в систему общего среднего образования подрастающего поколения.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ** ориентировано на то, чтобы гарантировать формирование у подрастающего поколения широкого комплекса, основных жизненно важных двигательных умений и навыков в единстве с развитием базовых физических качеств, укреплением здоровья и **закаливании организма каждого индивида**



**В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ** это достигается преимущественно подвижными играми, которые являются главным средством формирования и развития двигательного опыта.

**НА РУБЕЖЕ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ** (6-7 лет) у детей

не только появляются новые психологические образования и изменяется социальная ситуация развития, но и происходит смена ведущих видов деятельности: игровая деятельность уступает место учебной. Школьной программой рекомендуются физические упражнения, направленные на решение образовательных, воспитательных, оздоровительных задач.

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-9 ЛЕТ** еще недостаточно совершенно владеющих всем арсеналом естественных движений рекомендуются для включения в плановые занятия по физическому воспитанию ходьбу, бег, прыжки, метания. При этом существенный акцент делается также и на подвижные игры.

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ** начинают превалировать упражнения, в которых необходимо проявлять быстроту, координацию, сообразительность.

**ВОЗРАСТ 13-15 ЛЕТ** характеризуется ускорением темпов роста организма, в школьной образовательной программе увеличивается нагрузка на интеллектуальную сферу подростка. В содержание учебных занятий включаются упражнения, направленные на развитие силовых качеств и гибкости. Кроме этого рекомендуются подвижные и спортивные игры, в которых необходимо проявлять согласованность движений.

Данным термином обозначают прикладно-профилированный процесс физического воспитания, то есть процесс профилированный так, чтобы обеспечивалось приобретение, повышение и сохранение такого уровня физической подготовленности, который необходим для предстоящей деятельности.

Понятие «ПОДГОТОВКА» и «ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ» тесно взаимосвязаны, однако они не тождественны. То, что выражают эти понятия в действительности, соотносятся друг с другом как причина и следствие: подготовка – причина возникновения подготовленности, а последняя – следствие подготовки.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** имеет содержание, подобно базовому или базово-продолженному физическому воспитанию.

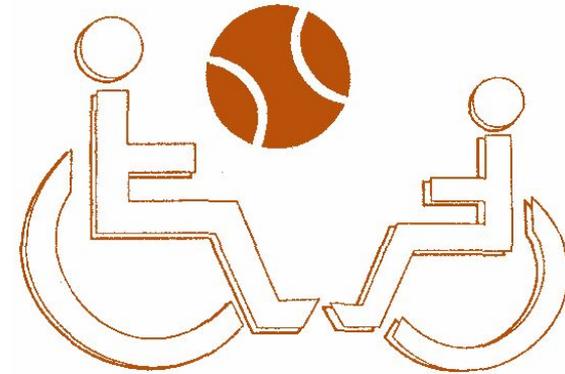
Она направлена на обеспечение всесторонней физической подготовленности к широкому кругу разнообразных видов двигательной деятельности, которые могут встретиться в жизненной практике.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** имеет более узкое содержание – она специализируется применительно к какому-либо виду деятельности, которая занимает основное место либо одно из существенных мест в жизнедеятельности человека. Соответственно в специальной физической подготовке используются избирательно те средства и методы физического воспитания, которые позволяют довести до необходимого уровня совершенства умения и навыки.

# СПОРТИВНО-ПРОФИЛИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- **Данным термином обозначается физическое воспитание в средних профессионально-технических учебных заведениях, а также вузах, в которых процесс физического воспитания строится на интересах обучаемых к каким-либо группам видов спорта. При этом обучаемые самостоятельно выбирают ту направленность плановых учебных занятий, которые профилируют например занятия спортивными единоборствами, или плаванием, или спортивными играми и т.д.**
- **Кроме спортивно профилированных групп для занятий физическим воспитанием обязательно формируется специальная группа общей физической подготовки, в которую включаются учащиеся, студенты, отстающие уровне развития базовых физических качеств или сформированности основных двигательных навыков. Перевод учащихся, студентов в группы по интересам осуществляется только при условии успешной сдачи ими учебных нормативов по физической подготовке.**

- **«АДАПТИВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ»** обозначают специфическую разновидность физического воспитания, приспособленную к особенностям выполнения физических упражнений лицами с ограниченными возможностями организма. Направленность этого вида физического воспитания профилирована на доступное увеличение уровня функциональных возможностей организма, развитию физических качеств и укреплению здоровья.



- Такая разновидности физического воспитания находится как бы в сопряжении базовой и лечебной физической культуры или, в ином варианте, на стыке оздоровительной и реабилитационной физической культуры.



**СТЕРЖНЕВОЙ  
УСТАНОВКОЙ ЦЕЛИ,  
СПЕЦИФИЧНОЙ  
ДЛЯ СФЕРЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
ЯВЛЯЕТСЯ:**

развития индивидуума,  
обеспечение  
гармоничного развития

сопряженных с ними  
двигательных  
способностей

повышение устойчивости  
укрепление здоровья,  
человека к

и образовательной  
деятельности и на этой  
основе совершенствование

- ПРЕДСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЕВАЯ УСТАНОВКА ДОЛЖНА ИМЕТЬ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ ПУТИ ЕЁ ДОСТИЖЕНИЯ. В КАЧЕСТВЕ ТАКОВЫХ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ ЗАДАЧИ, КОТОРЫЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПРИНЯТО ПОДРАЗДЕЛЯТЬ НА ГРУППЫ.
- **К ПЕРВОЙ ГРУППЕ** относятся задачи по оптимальному развитию, свойственным каждому человеку физических кондиций, обеспечивающих устойчивую физическую работоспособность и стабильное состояние здоровья.
- **КО ВТОРОЙ ГРУППЕ** – формирование основных двигательных умений и навыков, позволяющих более эффективно осваивать двигательные действия, проявляющиеся в процессе повседневной и образовательной деятельности, а также способствующих оптимизации мыслительных операций.
- **К ТРЕТЬЕЙ ГРУППЕ** задач относятся специфические задачи по закаливанию организма, повышению его устойчивости к неблагоприятным факторам природной среды и образовательной (в том числе и профессиональной деятельности).

# ФИЗИЧЕСКИЕ КОНДИЦИИ

**ПОД ФИЗИЧЕСКИМИ КОНДИЦИЯМИ** подразумеваются природные в своей основе (передаваемые в задатках по наследству) свойства функционирования организма, определяющие возможность и эффективность его разнообразных проявлений в действиях, обеспечивающихся мышечной силой, двигательной быстротой, аэробной выносливостью и ловкостью.

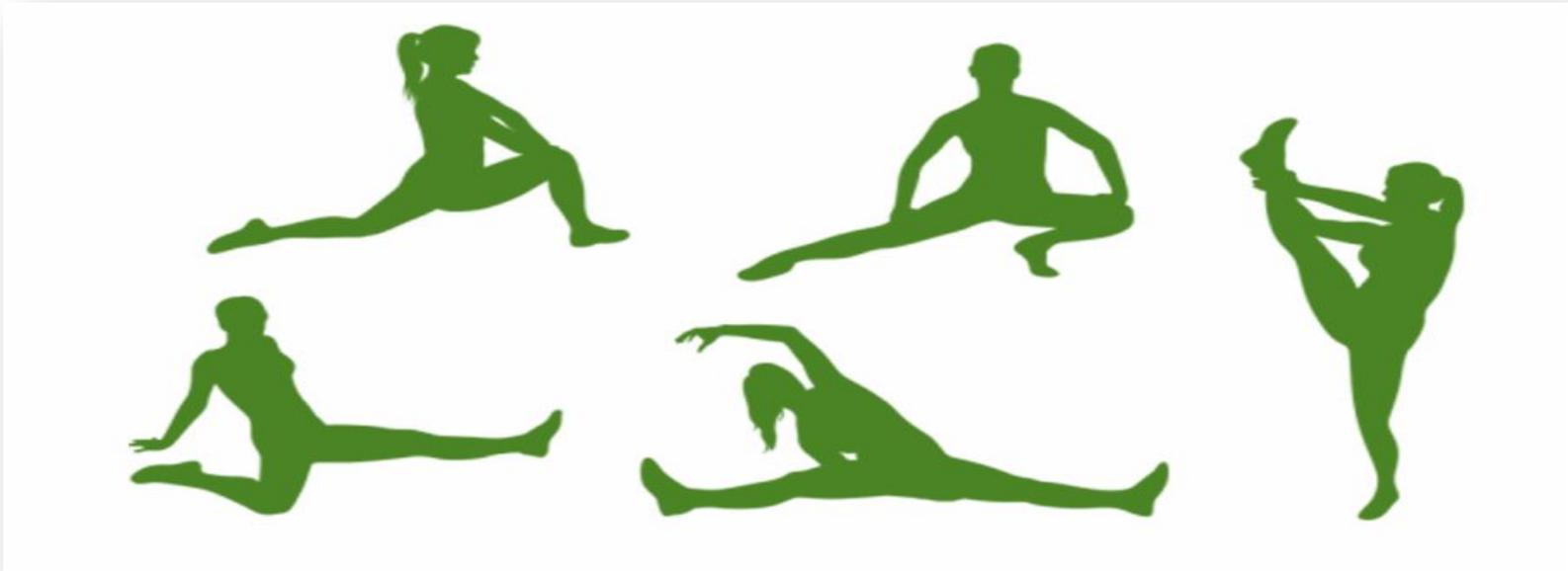
физических кондиции и состоянием здоровья вызывает сомнения, тот факт, что эта положительная взаимосвязь основывается прежде всего на оптимизирующем воздействии многолетнего систематического физического

**ВОСПИТАНИЕ** предоставляет возможность целесообразно изменять в определённых пределах объёмы и массу тела, соотношение в нём мышечной, жировой и других тканей

- **ВЫНОСЛИВОСТЬ** – это комплекс свойств индивида, определяющих его способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности аэробного характера.
  - **БЫСТРОТА** – есть свойство двигательной активности индивида, которое в совокупности характеризует его способность минимизировать длительность двигательных реакций и мышечных сокращений.
  - **СИЛА** – это способность противодействовать напряжениями мышц внешним механическим биомеханическим силам, препятствующим его движениям или затрудняющим сохранение им занятой позы (положения тела в пространстве).
- 
- **ЛОВКОСТЬ**. Говоря о свойствах организма, от которых зависит успешность научения новым двигательным действиям принято оперировать таким понятием как ловкость. Современные исследователи, конкретизируя его, рассматривают в контексте более обобщённого понятия – «координационные способности», которое подразумевает:
    - во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать в единое целое) при построении новых двигательных действий и в процессе их воспроизведения);
    - во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменять параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

**• ГИБКОСТЬ –  
ЕСТЬ СВОЙСТВО УПРУГОЙ РАСТЯГИВАЕМОСТИ ТЕЛЕСНЫХ СТРУКТУР  
(ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ МЫШЕЧНЫХ И СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ),  
ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРЕДЕЛЫ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИИ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА.**

• В отличии от выше перечисленных физических свойств организма, являющихся непосредственными факторами моторных действий, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела.



## ВТОРАЯ ГРУППА ЗАДАЧ

- Формирование основных и навыков, позволяющих действия, проявляющиеся и образовательной деятельности а также способствующ



ЭНИЙ  
Ю ОСВАИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ  
ЭДНЕВНОЙ  
Лительных операций.

- Двигательные умения и навыки составляют основу почти безграничного многообразия его двигательных способностей, которые представляют собой единство физических свойств организма с его двигательными кондициями.



венно  
ческого воспитания, так как  
шой комплекс основных дви  
либо видов двигательной  
оявлений  
угих видов двигательной



## ТРЕТЬЯ ГРУППА ЗАДАЧ

- **Касается ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА, повышения его устойчивости к неблагоприятным факторам природной среды и образовательной деятельности, в том числе по профилактике заболеваний и приобщению к здоровому образу жизни предполагает дифференцированное применение специальных средств и методов (в частности, гигиенических и других).**



**В  
качестве  
отдельн**

**ой**  
Особенност  
и  
образовани  
**можно**  
также  
обеспечива  
емого в

**Такое  
образова**

**ние** форми  
воспитания,  
переходит  
осуществлен  
время это  
**ательны**  
называют  
**ФИЗИЧЕ**  
всегообщим  
содержать  
**ОБРАЗОВ**  
различные  
**АЦИЕМ»**  
определяют  
деятельнос  
человека  
ти, дает  
**базовые**  
этапы свл  
**обеспечит**  
научное, ва  
направлен  
предупрежда  
**носят**  
соответстви  
**формируют**  
законмерн







**ПОЛИТЕХ**

Санкт-Петербургский  
политехнический университет  
Петра Великого

**Спасибо за внимание!**