

*Культура тела.
Физическое воспитание*

Сущность и значение физического воспитания

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психологических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности.

Основной формой физического воспитания в школе являются обязательные учебные занятия - «Физическая культура»

Физическое воспитание осуществляется в процессе

- семейного;
- внешкольного;
- специального;
- дополнительного образования в процессе самовоспитания.

Одной из важнейших задач обязательного физического воспитания является **формирование устойчивых мотивов физического самосовершенствования.**

Одной из главных проблем, которую призвано решать физическое воспитание, является **проблема укрепления здоровья школьников.** С возрастом число здоровых учащихся уменьшается.

На здоровье более полумиллиона учащихся, проживающих в неблагоприятных экологических условиях и, особенно на территориях, загрязненных радионуклидами, все в большей мере сказываются разрушительные генетические последствия этих условий.

Функции и задачи физического воспитания

Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: в борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п.

Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить учащихся с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание борьбы, проявление мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждают в людях сильные чувства, доставляют эстетическое наслаждение.

Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе.

Общекультурная функция, которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием.

Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны:

Укрепление здоровья и закаливание организма школьников, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.

Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с ними знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе.

Двигательные качества:

Сила;

быстрота;

выносливость;

гибкость;

ловкость.

Методы и принципы физического воспитания

Средствами физического воспитания являются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- режим питания, труда и отдыха;
- утренняя гимнастика;
- разнообразные формы внеклассной спортивно-массовой работы.

Методы - это сумма приемов, которые применяются для решения конкретных задач. Средства и методы занятий физической культурой находятся в неразрывном единстве.

Принципы физического воспитания.

Принципы - это обобщенные исходные идейно-теоретические положения, определяющие поведение, деятельность людей, служащие им руководством для решения различных задач.

Педагогическими принципами физической культуры называются кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения двигательными навыками, развитие двигательных способностей, формирование личности в процессе двигательной деятельности и построения занятий физической культурой.

Принцип единства и развития основан на органической взаимосвязи и взаимозависимости формы и содержания вещей и явлений; Закономерность, лежащая в основе принципа структурности занятий, состоит в то, что любой вид деятельности предполагает организованный выход из нее. Данный принцип определяет необходимость во всех случаях соблюдать структурную последовательность.

Принцип учета особенностей и состояния занимающихся базируется на существовании различий между людьми, которые обусловлены биологическими закономерностями и социальными условиями жизни.

Принцип осознанного и чувственного контроля в процессе упражнений основан на закономерной связи между движениями и психикой человека. На занятиях этот принцип обязывает развивать способность к осознанному контролю за выполняемыми движениями и фиксировать внимание на двигательных ощущениях.

Принцип постепенного повышения нагрузки на организм и ее варьирование базируется на закономерности, в соответствии с которой деятельность является основным критерием формирования и развития человека.

Принцип учета, регулирования и варьирования сопутствующих условий выражает закономерную зависимость результатов двигательной деятельности от среды, в которой она происходит.

Все принципы находятся в единстве и во взаимосвязи.

Урок физического воспитания

К формам организации физического воспитания школьников относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, - физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- повседневная работа по воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия школьников различными видами физических упражнений, праздники).

Учебные занятия занимают основное время пребывания учащихся в школе. Большое значение имеют **санитарно-гигиенические мероприятия и физические упражнения в режиме учебного дня**. Влажная уборка должна производиться обязательно - дважды, до и после уроков.

Серьезное внимание необходимо обращать на **освещение классов**. Парты и классная доска должны быть расположены так, чтобы свет на них попадал с левой стороны. Учителям следует проявлять заботу **о притоке свежего воздуха в классные помещения и коридоры**. Желательно организовывать пребывание детей на воздухе во время перемен.

Весьма важное значение имеет **правильная посадка** детей за партой, обеспечение условий для того, чтобы не наносился вред здоровью.

Ежедневно по утрам проходит **утренняя гимнастика** для учащихся младших классов, которую проводят инструкторы - старшеклассники. На динамической перемене организуются подвижные игры для 1-3 классов. Систематическая внеклассная работа по физкультуре способствует укреплению здоровья детей.

Формы физического воспитания в семье

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат **лыжные прогулки**. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.



Катание на коньках - сложный вид движения, состоящий из отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 5 лет.



Древнегреческие мудрецы говорили:

Хочешь быть здоровым - бегай!

Хочешь быть красивым - бегай!

Хочешь быть умным - бегай!

Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. **Бег** - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования.

Задания для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.



Спасибо за внимание!!!