

# Система физического воспитания

**Возникновение и развитие систем физического воспитания определяется потребностями общества и отдельных лиц и обуславливается уровнем развития материального производства, социальными представлениями о целях, задачах, средствах и методах физического воспитания.**

**В процессе развития общества накопление практического опыта и научных знаний в различных областях, в т.ч. и в области физической подготовки человека к жизнедеятельности складываются две взаимосвязанные системы мероприятий, направленных на решение вопросов о физическом воспитании: 1. система физических упражнений и методов их применения, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека**

**2. система организационных мероприятий, определяющих и регламентирующих развитие физического воспитания в стране, обществе.**

**Формы организации, средства и методы, принципы в социально-организационной и педагогической системах могут быть неодинаковы.**

*Под социальной системой физического воспитания понимается совокупность взаимосвязанных учреждений и организаций, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание, а также средств, методов и способов организации, нормативных основ, целей и принципов осуществления физического воспитания в стране*

**В основе системы физического воспитания как педагогического процесса, направленного на изменение в нужном направлении физических возможностей человека, лежит использование биологического явления упражняемости как свойства точной, конкретной, морфологической, функциональной и психологической адаптации человека к виду и характеру повторяющейся деятельности (физической, умственной).**

Под педагогической системой понимается система физических упражнений, методов их применения, форм занятий, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека

**Социальная система  
физического воспитания  
обеспечивает  
функционирование  
педагогической системы,  
эффективность реализации  
которой в  
значительной степени зависит  
от рационального построения,  
содержания  
дееспособности первой.**

- Социальная система обуславливает разработку и организацию следующих
- звеньев, находящихся в иерархической зависимости:

- нормативно-законодательной базы;

- программной;

- ресурсной;

- организационно-управленческой.



## **Данная зависимость позволяет их**

**объединить в общую структуру системы физического воспитания, т.к. достижения цели физического воспитания конкретного человека или группы людей (школьников, студентов) определяются социально-экономическими условиями общества, программно-нормативными и организационными основами построения обязательного процесса физического воспитания в учебном заведении, а также доступностью физкультурных занятий популярными видами двигательной активности в свободное время.**



Обобщенное понятие **“система физического воспитания”** подразумевает совокупность социальных и педагогических подсистем, функционирование которых основано на общих закономерностях и направлено на достижение цели физического воспитания

**Структура  
функционирования  
системы  
физического  
воспитания  
представлена  
на рисунке (ниже)**

Краеугольным камнем в этой системе является специфическое средство физического воспитания – **физическое упражнение, которое определяет две стороны процесса – обучение физическим упражнениям и развитие физических качеств.**

Это обуславливает использование общих и специальных методов обучения (рассказ, показ, целостное выполнение, расчлененное и т.д.), повторения упражнений (непрерывный, прерывный и т.д.), чередования нагрузки и отдыха при выполнении упражнений, формы, в которой будет проводиться занятие (урочная, неурочная и т.п.), построения процесса физического воспитания согласно целям и задачам, включающего систему занятий, их кратность, цикличность, педагогический контроль, обеспечивающий управление процессом физического воспитания.

**Все основные звенья педагогической подсистемы строятся на биологических закономерностях организма и потребностно-мотивационном отношении личности к занятиям физическими упражнениями. Педагогическая подсистема реализуется через социальную, звенья которой обеспечивают нормативное законодательство функционирования физического воспитания в общей государственной системе образования, а также право каждого члена общества на получение возможности использования средств физического воспитания в виде занятий в различных физкультурно-оздоровительных группах по интересам, получение физкультурно-оздоровительных услуг, доступных каждому гражданину в зависимости от его трудовых доходов или бесплатно в свободное от учебы и работы время.**

- качество жизни
- активная жизненная позиция
- социальное здоровье
- психическое здоровье



- физическое здоровье
- физические возможности
- физическая подготовленность
- продолжительность жизни

- нормативы
- программы
- ресурсы
- организация
- управление

психологические закономерности

- потребности
- мотивы
- интересы

социальная подсистема

биологические закономерности

- гомеостаз
- адаптация
- возрастное развитие
- утомление
- восстановление
- норма ДА



педагогическая подсистема

**Программное обеспечение  
физического воспитания включает  
государственную  
программу развития отрасли в системе  
взаимоотношений с другими  
социальными явлениями:  
образованием, профессиональной,  
военной  
деятельностью и досугом различных  
возрастных и социальных групп  
населения**

**Общий образовательный уровень  
по физическому воспитанию в  
дошкольных,  
школьных, средних и высших  
учебных заведениях  
обеспечивается  
соответствующими программами,  
имеющими регламентирующие  
стандарты  
по содержанию занятий, их  
количеству и нормативным  
требованиям  
к подготовке занимающихся.**



**Содержание программного обеспечения должно учитывать биологические, педагогические и психологические закономерности управления физическим состоянием организма человека в процессе физического воспитания.**

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие факторы обуславливают возникновение и развитие физического воспитания?
2. Что побуждает человека заниматься специально организованной двигательной активностью?
3. Что понимается под потребностями человека?
4. Что обуславливает деятельность человека?
5. Каковы основные направления функционирования физического воспитания в обществе?
6. В чем заключаются специфические признаки физического воспитания?
7. В чем заключается цель физического воспитания?
8. Охарактеризовать задачи физического воспитания.
9. Назвать принципы физического воспитания и объяснить способы их реализации на практике.
10. Что входит в понятие "система физического воспитания"?
11. Как взаимодействуют между собой педагогическая и социальная подсистемы на практике?