

Дисциплина:

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ТМФК)**

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЛЕКЦИЯ

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

- 1. Цель, задачи, основные формы физического воспитания
- 2. Принципы в системе физического воспитания
- 3. Система физического воспитания в РФ

1 ВОПРОС ЛЕКЦИИ

- Цель Ф К заключается в воспитании здоровых, гармонически развитых людей, физически подготовленных к творческому труду и защите Родины.
- Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы образования.

- **Цель школьного образования по физической культуре —**
формирование разносторонне
физически развитой личности,
способной активно использовать
ценности физической культуры для
укрепления и длительного сохранения
собственного здоровья, оптимизации
трудовой деятельности и организации
активного отдыха.

Специфические и общепедагогические задачи

1 группа

- Задачами оптимизации физического развития (**оздоровительные задачи**) является укрепление здоровья, оптимальное развитие физических качеств, формирование правильного телосложения и осанки, закаливание, соблюдение правил гигиены, совершенствование функциональных систем организма. Совершенство форм тела предопределяет и совершенство функций организма. Но оно не самоцель, а должно быть подчинено интересам всестороннего развития сил и способностей человека.

2 группа задач

- **Образовательные задачи** - формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (жизненно необходимых, прикладных и спортивных), приобретение специальных знаний научно-технического характера.
Создание богатого исходного фонда «строительного материала» - формирование более сложных форм двигательной деятельности (школы деятельности) - все более сложно координированные действия, доведенные до совершенства (спортивная специализация) - такова структура приобретения двигательного опыта.

3 группа задач

- **Общепедагогические (воспитательные)** задачи - направлены на формирование личности. Воспитание волевых и моральных качеств, овладение нормами нравственного поведения, содействие эстетическому и умственному воспитанию, совершенствование психических функций, привитие организаторских навыков - это некоторые из направлений решения воспитательных задач в конкретных видах организованной двигательной деятельности.

Формы организации и планирование образовательного процесса

- Уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

3 типа уроков

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно- познавательной направленностью

- дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Особенности уроков с образовательно-познавательной направленностью

- **Во-первых**, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

- **Во-вторых**, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

- **В-третьих**, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью

- используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью

- используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

2 ВОПРОС ЛЕКЦИИ

ПРИНЦИПЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принципы в системе физического воспитания



Принципы физического воспитания

Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности

Принцип доступности и индивидуализации

Специфические принципы

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

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности

Сознательность- это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

Принцип сознательности и активности

- **Активность** - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Принцип наглядности

Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания

- Зрительная
- Звуковая
- Двигательная

Принцип доступности и индивидуализации

- Означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся
- Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся

Специфические принципы физического воспитания

- Принцип непрерывности процесса
физического воспитания

Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.

«от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от легкого к трудному».

Принцип непрерывности процесса физического воспитания

При построении занятий по физическому воспитанию обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними, чтобы в результате произошла кумуляция эффектов занятий

* **кумуляция** – (латинское - скопление)- накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

- Зависит суммарный эффект занятий
- Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха

Принцип постепенного наращивания развивающе- тренирующих воздействий

Необходимость систематического
повышения требований к проявлению у
занимающихся двигательных и
связанных с ними психических функций
за счет повышения сложности заданий и
увеличения нагрузок

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

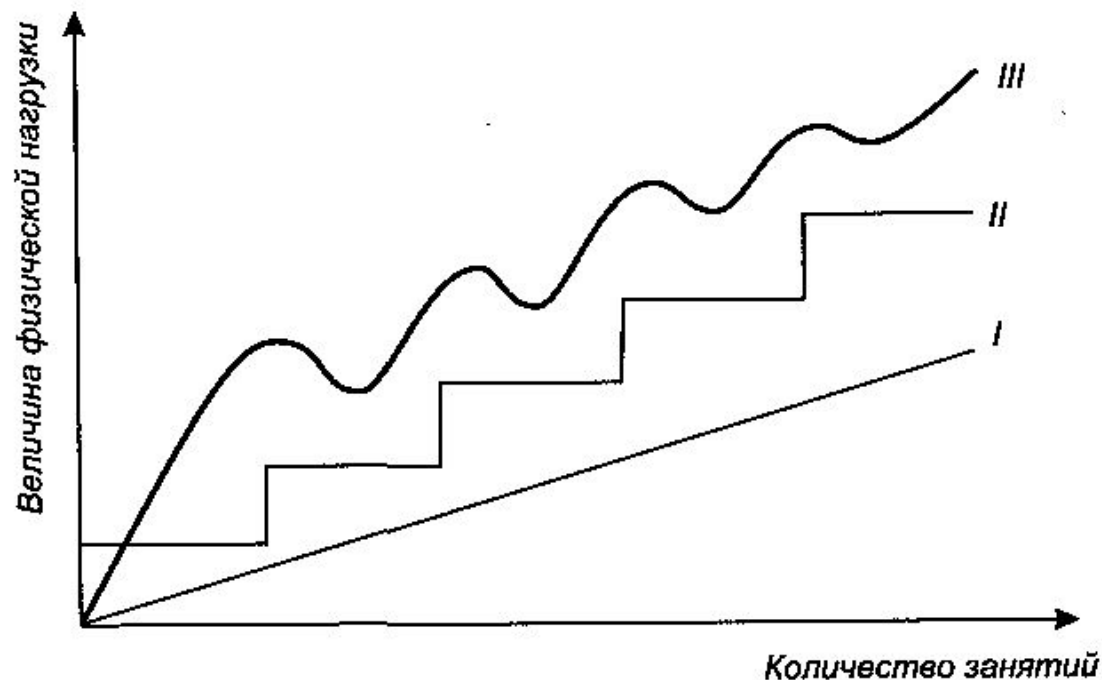


Рис. 8. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании: I — линейно восходящая; II — ступенчато восходящая; III — волнообразно восходящая

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

- 1. отсутствие негативных воздействий нагрузки на организм
- 2. по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо увеличение параметров суммарной нагрузки
- 3. на отдельных этапах в системе занятий временное снижение или стабилизация, или временное увеличение

Принцип циклического построения занятий

- Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы.

Три вида :

- *Микроциклы (неделя);*
- *Мезоциклы (месяц);*
- *Макроциклы (год)*

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст)

3 вопрос лекции

Система физического воспитания в РФ

- **Система физического воспитания** — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

