

Теория и методика физического воспитания

(основные понятия)

Значение ТМФВ и С

Значение
ТМФВ и С

Научно-
познавательное

Изучение
закономерностей
процесса
физического
воспитания

Практическое

Разрабатывает и рекомендует различные средства и методы обеспечения процесса физического воспитания

-разрабатывает упражнения или системы упражнений направленные на решение различных задач физического воспитания и спорта

-разрабатывает частные методики физического воспитания и спорта (физического воспитания различных групп и категорий занимающихся, вопросы спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Обеспечивает специалистов физического воспитания и студентов необходимым уровнем теоретических и методических знаний профессиональной деятельности

- Теоретическая и методическая подготовка студентов профильных учебных заведений (ВУЗы и техникумы физической культуры и спорта, факультеты физической культуры педагогических ВУЗов, педагогические колледжи, техникумы, училища и др.)

-учебники, учебные пособия, методические разработки и другая специальная литература

-подготовка и переподготовка тренерских кадров, научно-практические семинары и конференции др.

Цель и задача физического воспитания

Цель физического воспитания

- **Оптимизация** физического развития человека, **всестороннего совершенствования** свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей
- **Воспитание** духовных и нравственных качеств **характеризующих** общественную активную личность
- **Подготовленность** каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности

Цель и задача физического воспитания

Задачи физического воспитания

- **Оздоровительные**

- укрепление и многолетнее сохранение здоровья
- улучшение работоспособности
- оптимальное развитие физических качеств и связанных с ними двигательных способностей
- Формирование телосложения
- повышение функциональных возможностей организма человека

- **Образовательная**

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков(ходьба, бег, метание, лазанье, прыжки, плавание)
- Обучение навыкам спортивного характера
- приобретение базовых научно- практических знаний в области физической культуры

- **Воспитательные**

- воспитание морально- нравственных качеств личности
- формирование личностных качеств человека(трудолюбие, настойчивость, упорство, смелость, уважение и тд)

Связь физического воспитания с другими видами воспитания

Осуществление связи с другими видами воспитания

- **Умственное воспитание**

Непосредственная связь: создание познавательных ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями, развитие творческого мышления при решении проблемных ситуаций, получение теоретических знаний в области физической культуры и применение их на практике.

Опосредованная связь: укрепление здоровья и физическое развитие способствует нормальному умственному развитию человека.

- **Нравственное воспитание**

Правильно организованное физическое воспитание способствует воспитанию нравственности, а на нравственной основе происходит формирование личностных качеств человека

- **Эстетическое воспитание**

В процессе занятий физическими упражнениями развивается эстетический вкус. Также физическое воспитание составляет часть эстетического идеала человека.

- **Трудовое воспитание**

Физическое воспитание способствует выработке трудолюбия и настойчивости, формирование элементарных трудовых навыков при выполнении поручений педагога по обслуживанию и ремонту спортивного оборудования и инвентаря

Средства физического воспитания

Средства физического воспитания-это все то, с помощью чего можно добиться задач физическог7о воспитания. Средства физического воспитания классифицируются на две группы:



Содержание и форма физического упражнения и их взаимосвязь

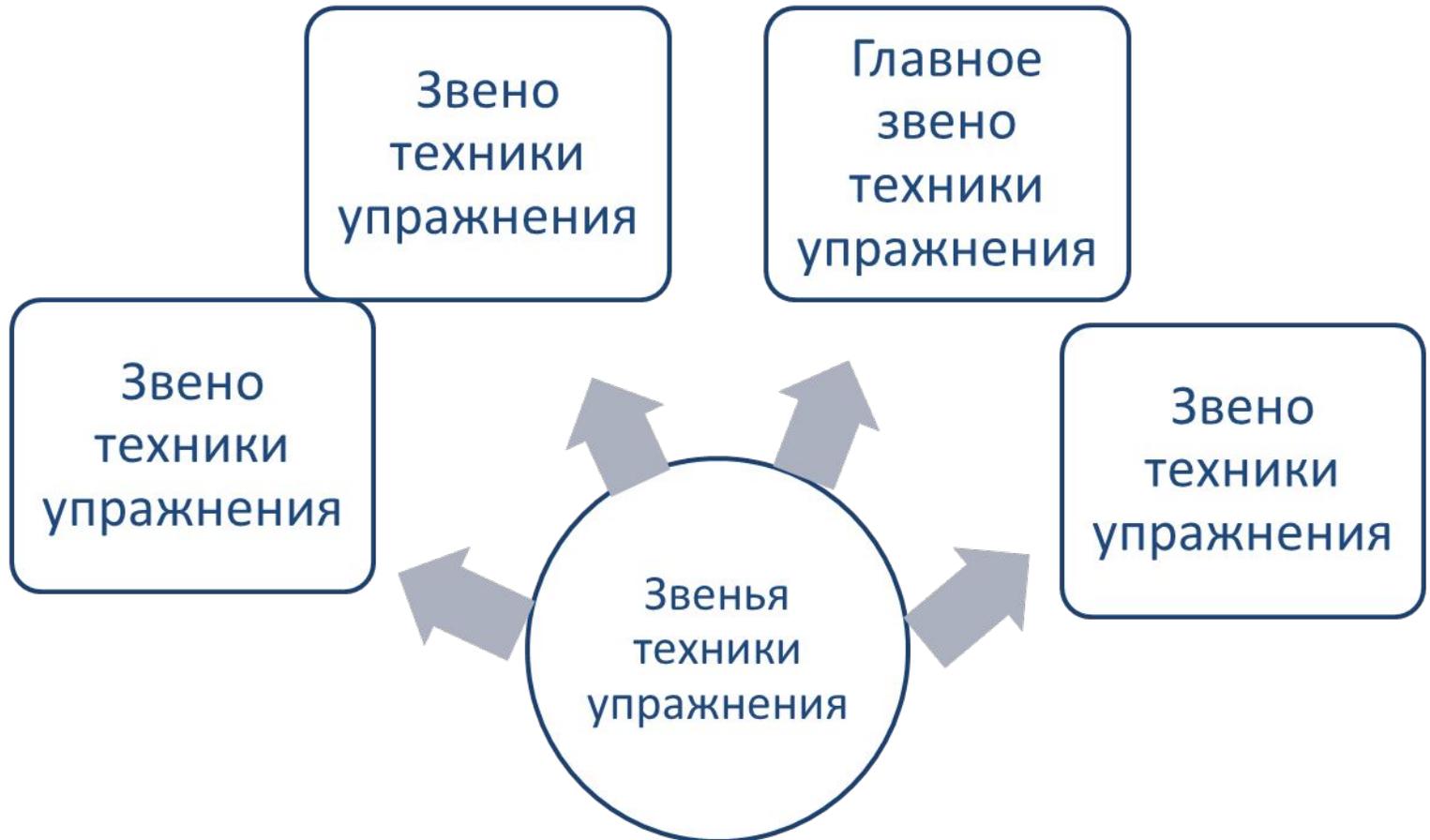


Основные составляющие техники физических упражнений

Техника физического упражнения

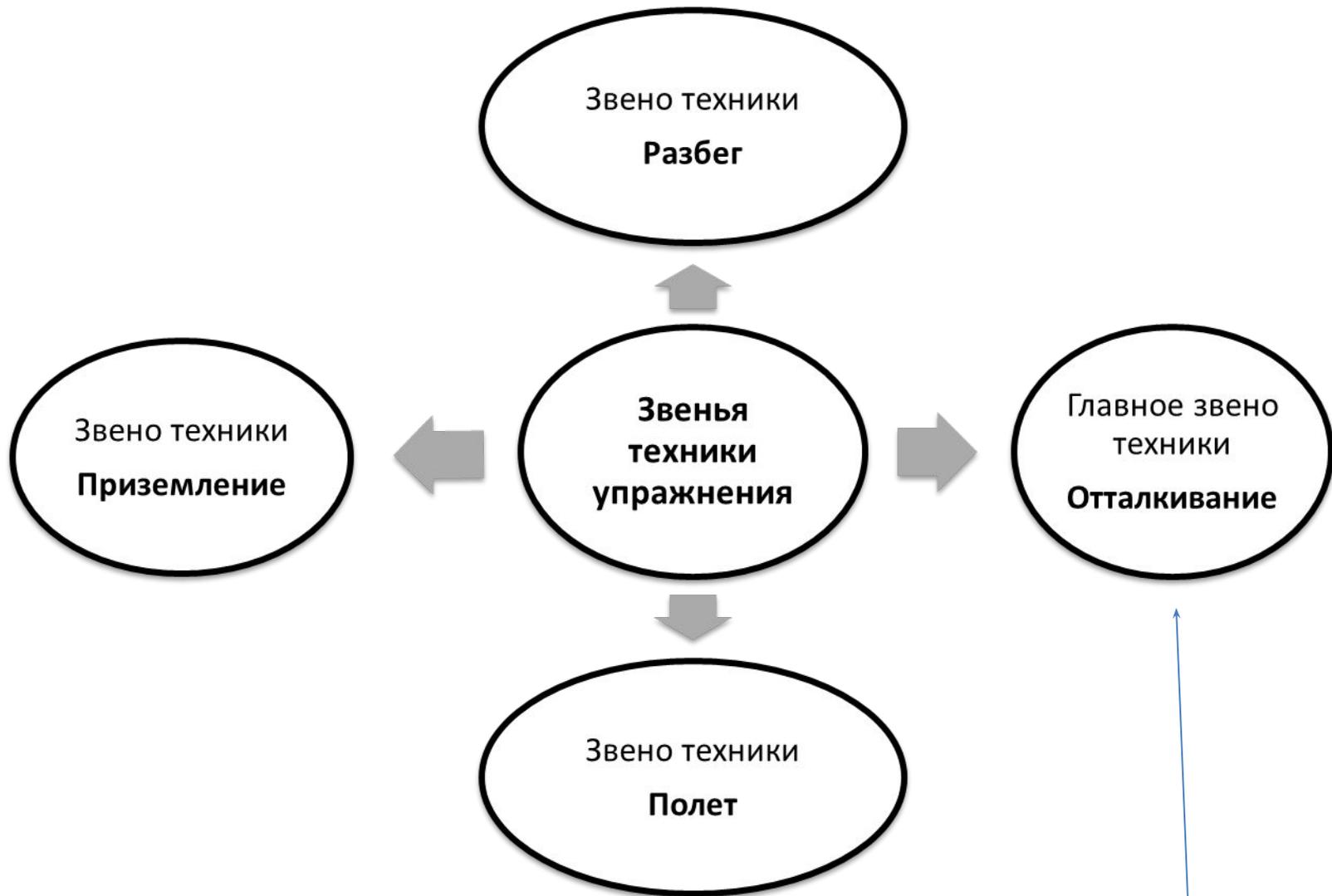
основные техники упражнения

Совокупность тех звеньев структуры упражнения, которые безусловно необходимы для решения двигательной задачи определенным способом



Пример: Прыжок в длину с разбега.

Основа техники упражнения



Детали техники

Глубина понижения центра тяжести при постановке ноги на брусок для отталкивания

Фазы выполнения физического упражнения

Фазы и их характеристика

Подготовительная

Создание наиболее благоприятных условий для выполнения упражнения

(принятие стартового положения, выполнение замаха при метаниях, наиболее выгодное тактическое расположение в спортивных играх и единоборстве и т.д.)

Основная

Движения, с помощью которых решается главная задача двигательного действия

(стартовый разгон и бег по дистанции в беге, выпрямление ударной конечности с поворотом туловища в единоборстве, отталкивание и прыжок в различных прыжках и т.д.)

Заключительная

Завершает действие

(пробежка по инерции после финиша, движение для сохранения равновесия или погашения инерции тела в различных упражнениях и т.д.)

Пример. Бег на короткие дистанции. Фазы и их характеристика

Подготовительная

Принятие стартового
положения

Низкий старт

Основная

Главная задача
двигательного действия

**Стартовый разгон и бег
по дистанции**

Заключительная

Завершающее действие

**Пробежка по дистанции
после финиша**

Педагогические критерии оценивания эффективности техники физических упражнений

Результативность

- Выполнение упражнения, при котором достигается необходимая или наибольшая его результативность, в том числе в условиях соревнований:
- **-время пробегания дистанции**
- **-сила удара в единоборстве**
- **-точность броска мяча и др.**

Параметры техники

- Сопоставление наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники, возможной при выполнении упражнения:
- **-амплитуда выполнения гимнастических элементов**
- **-подседание в лыжном спорте и др.**

Сравнение результатов

- Сравнение показательного результата с объективно возможным:
- **-длина скольжения на лыжах**
- **-вес поднимаемых отягощений и др.**

Значение физического упражнения

Оздоровительное

- Укрепление здоровья
- Развитие физических качеств и способностей
- Формирование телосложения
- Повышение функциональных возможностей
- Повышение общей работоспособности человека

Образовательное

- Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками
- Овладение навыками упражнений спортивного характера
- Теоретические знания законов и функционирования окружающей среды, закономерностей функционирования организма и др.

Воспитательное

- Воспитание направленности на основе выполнения общепринятых норм и правил в процессе занятий физической культурой и спортом
- Воспитание личностных качеств (трудолюбия, настойчивости, упорства и др.) при преодолении трудностей в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для достижения результатов педагогического процесса необходимо использовать всю совокупность возможностей физических упражнений

Вспомогательные средства физического воспитания

Состав вспомогательных средств физического воспитания

Оздоровительные силы природы
Солнце, воздух, вода.

Гигиенические факторы
Личная и общественная гигиена

Применение вспомогательных средств физического воспитания

1. Как сопутствующие факторы

(Занятия физическими упражнениями на природе)

2. как относительно самостоятельные средства

(Применение солнечных и воздушных ванн, водных процедур)

3. Личная гигиена

(Гигиена тела, одежды двигательной активности)

4. Общественная гигиена

(Гигиена сна, питания, режима дня)

Значение применения оздоровительных сил природы для процесса физического воспитания

- Укрепление здоровья, закаливание организма, повышение эффекта физических упражнений

Значение применения гигиенических факторов для процесса физического воспитания

- Укрепление здоровья и закаливание организма, развитие адаптивных свойств организма

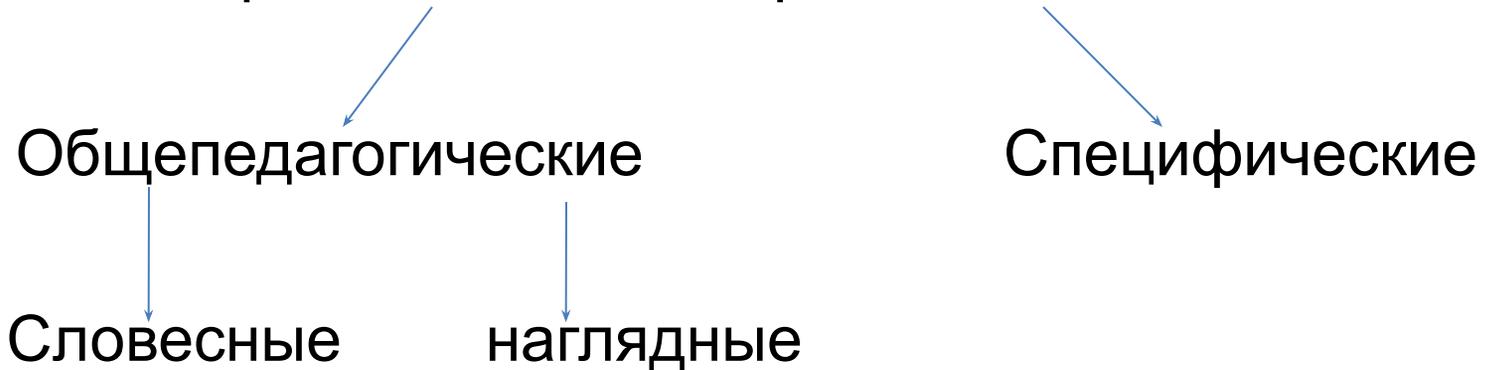
Требования к применению вспомогательных средств физического воспитания

Систематичность, комплексность, применение в сочетании с физическими упражнениями.

Методы физического воспитания

Методы физического воспитания- это способы применения физического упражнения

Классификация методов физического воспитания



Методы физического воспитания



Общепедагогические методы физического воспитания Разновидности метода

Словесные методы методы

Наглядные

(методы обеспечения наглядности)

Сущность применения общепедагогических методов физического воспитания

Реализация преподавателем
Общефизических и специфических
функций

Способствуют зрительному, слуховому и
двигательному восприятию физических
упражнений

Разновидности метода

Разновидности метода

Дидактический рассказ

Методы непосредственной наглядности

Методы опосредованной наглядности

Описание

Зрительная наглядность

Зрительная наглядность

Объяснение

Слуховая наглядность

Беседа

Лекция

Методы срочной информации

Методы направленного прочувствования двигательного действия

Инструктирование

Специальные технические
устройства

Комментарии и замечания

Распоряжение, команды, указания

Принципы физического воспитания

Понятие о принципах физического воспитания

Принципы - это исходное положение какой-либо теории, учения, науки.

Физическое воспитание строится на трех группах принципов, имеющих *иерархическую подчиненность, и образующих систему.*

Иерархия принципов физического воспитания

1 группа принципов - Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они занимают главенствующее положение и отражают идейные основы системы воспитания и образования.

2 группа принципов – Общие принципы образования и воспитания (общепедагогические или общеметодические принципы). Они отражают основные закономерности процесса обучения и восприятия, отражают основные закономерности процесса обучения и воспитания, содержащие универсальные правила, характерные для осуществления любого педагогического процесса на высоком качественном уровне.

3 группа принципов – Специфические принципы физического воспитания. Отражают специфические закономерности физического воспитания, на основе которых осуществляется построение процесса физического воспитания.

Иерархия и система принципов физического воспитания.





**Спасибо
за внимание!**