

***Место и роль физической культуры в общей
системе воспитания***

**Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры»:-
М. Физкультура и спорт, 2004.**

Физическая культура – одна из основных отраслей культуры, ее специфика заключается в том, что она профилирована в направлении оптимизации физического (биоструктурного и биофункционального) состояния и развития индивида.

**Евсеев Ю.И. «Физическая культура»: Учебное пособие, -
Ростов н/Дону Феникс, 2003**

Физическая культура – это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания.

**«Теория и методика физической культуры:
Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. –
М.: Советский спорт, 2004.**

Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура – сложное и многофункциональное явление, которое имеет свою структуру, отражающую его формы и содержание, а также собственное специфическое функционирование.

Физическая культура (Курамшин Ю.Ф.)

```
graph TD; A[Физическая культура (Курамшин Ю.Ф.)] --- B[Специфический процесс]; A --- C[Результат собственной деятельности]; A --- D[Средство физического совершенствования]; A --- E[Способ физического совершенствования];
```

Специфический процесс

Результат собственной деятельности

Средство физического совершенствования

Способ физического совершенствования

Физическая культура – это совокупность процессов и явлений. Духовной и практической деятельности человека по укреплению здоровья и повышение работоспособности.

К физической культуре относятся:

- системы физического воспитания;
- развития спорта и спортивных достижений;
- организация и учреждения, которые осуществляют физическое воспитание;
- система подготовки кадров;
- достижение науки в области физической культуры и спорта;
- использование естественный сил природы для закаливания и оздоровления;
- исторический и современный опыт в области физической культуры и спорта.

Физическое воспитание. Это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое воспитание имеет две взаимосвязывающие стороны:

- воспитание физических способностей
- физическое образование

Воспитание физических способностей - воздействие на занимающихся, с целью укрепления здоровья и развитие физических способностей.

Обучение движениям имеет своим содержанием **физическое образование** — системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Физическое развитие. Это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

По уставу [ВОЗ](#), «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»



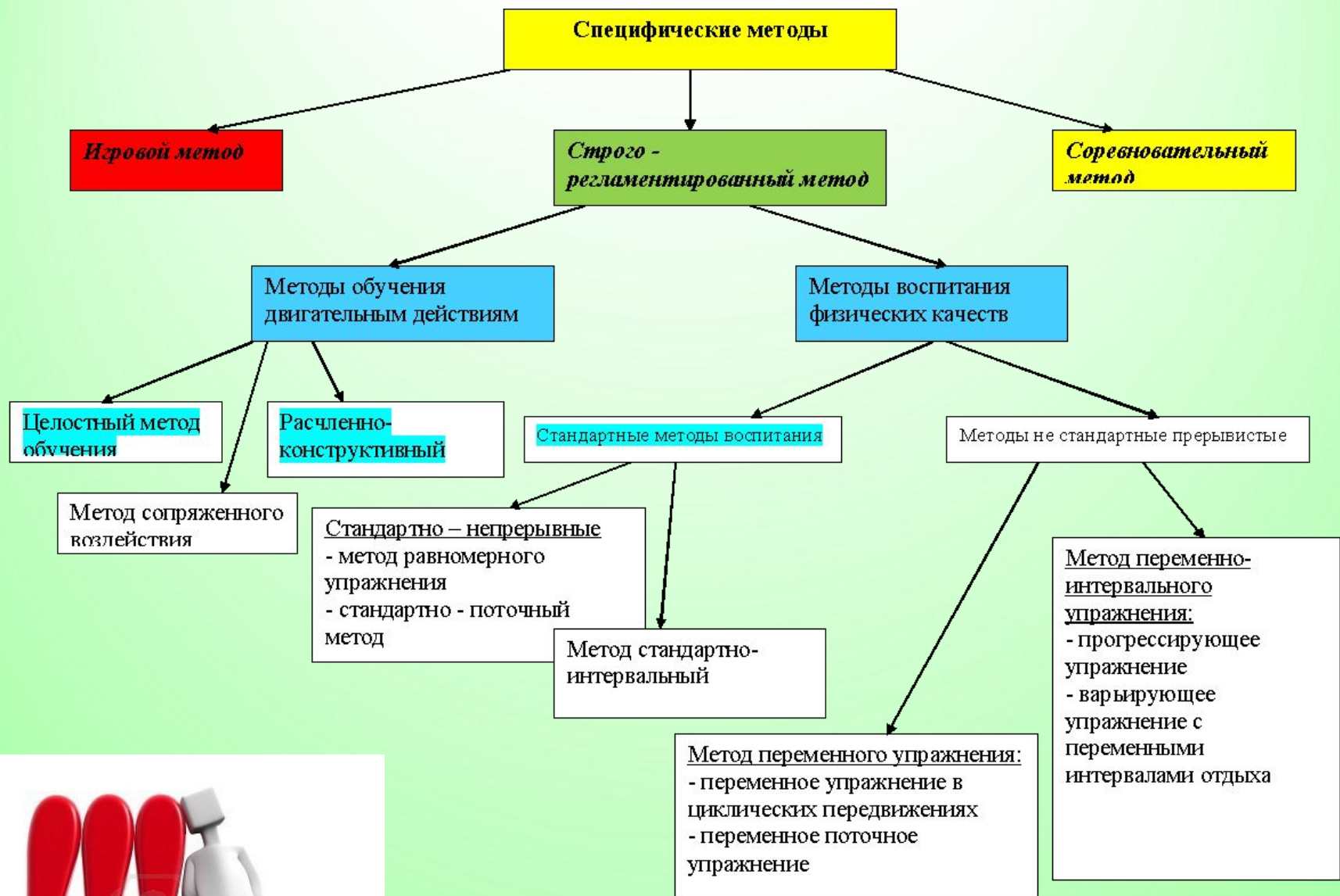
ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Задачи физической культуры:

- ✓ всестороннее гармоническое развитие, подготовка к трудовой и военной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности на протяжении жизни человека;
- ✓ гармоническое развитие, совершенствование двигательных качеств;
- ✓ формирование умений и навыков;
- ✓ Формирование знаний в области физической культуры;
- ✓ воспитание нравственных и волевых качеств;
- ✓ формирование устойчивой привычки к занятиям физической культурой.





Формы организации

Вне урочные формы организации

Крупные

- ✓ самостоятельные (самодетельные) тренировочные занятия (ОФП)
- ✓ занятия, связанные с решением задач оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера (аэробикой, ходьба на лыжах др.)

Малые

физкультпаузы,
физкультминутки,
микروпаузы активного отдыха

соревновательные формы

Урочные формы организации

уроки физической культуры

спортивно-тренировочные занятия в
ДЮСШ



Методы организации деятельности

- Фронтальный метод
- Групповой метод
- Индивидуальный метод
- Круговой метод



Способы проведения упражнений

- Раздельный способ (делается пауза).
- Поточный способ (непрерывно),
- Выполнение упражнений в парах
- Выполнение упражнений с предметами
- Выполнение упражнений в движении

Принципы физического воспитания



```
graph TD; A[Принципы физического воспитания] --> B[Общеметодические принципы]; A --> C[Специфические принципы физического воспитания]; B --> D[✓ Принцип сознательности и активности<br/>✓ Принцип наглядности<br/>✓ Принцип доступности и индивидуализации]; C --> E[✓ Принцип непрерывности процесса физического воспитания<br/>✓ Принцип системного чередования нагрузок и отдыха<br/>✓ Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий<br/>✓ Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок<br/>✓ Принцип циклического построения занятий];
```

Общеметодические принципы

- ✓ Принцип сознательности и активности
- ✓ Принцип наглядности
- ✓ Принцип доступности и индивидуализации

Специфические принципы физического воспитания

- ✓ 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

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

С педагогических позиций под **техникой** физического упражнения понимается наиболее **эффективный способ** выполнения двигательного действия.

Фазы физического упражнения

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия. Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия.

Основная фаза осуществляется с помощью движений, составляющих основу техники, а две остальные фазы - с помощью движений, составляющих детали техники.

Заключительная фаза завершает действие, образно говоря, позволяет выйти из рабочего состояния. Эффективность заключительной фазы иногда зависит от правильности исполнения движений в основной фазе.

Эффективности техники:

- ✓ результативность физического упражнения
- ✓ параметры эталонной техники
- ✓ разница между реальным результатом и возможным.

Формирование двигательного навыка

двигательное умение

(сознательное управление движением, неустойчивость к сбивающим факторам)



двигательный навык

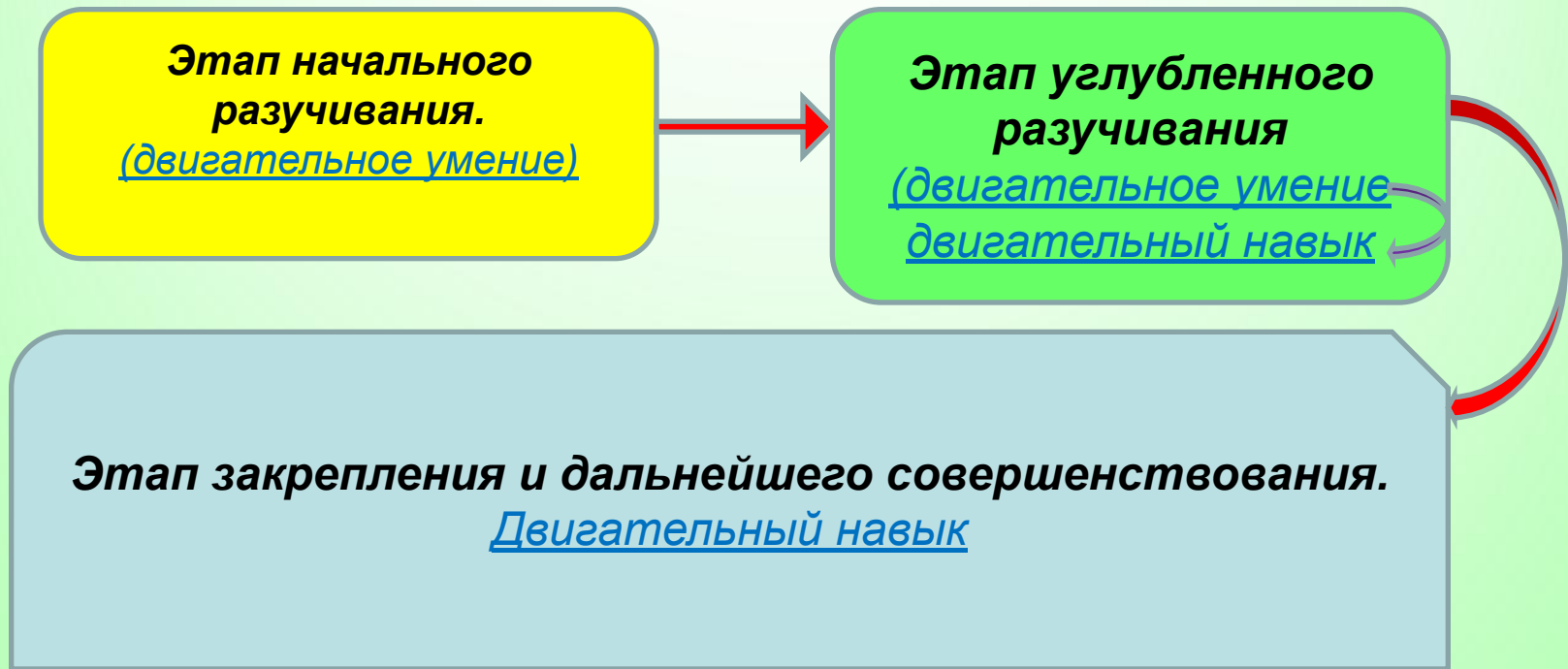
(автоматизированное управление движением, надежностью исполнения)



- **Закон изменения скорости в развитии навыка.**
- **Закон «плато» (задержки) в развитии навыка**
- **Закон угасания навыка.**
- **Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.**
- **Закон переноса двигательного навыка**



Формирование двигательного навыка



Физические качества



Гибкость

Скоростные способности

Выносливость

Координационные способности

Силовые способности

Гибкость

Способность человека к **max по амплитуде** движениям в суставах.

Виды способности:

- активную гибкость
- пассивную гибкость.

Наиболее эффективным средством считают

✓ Активные упражнения:

- - однофазные и пружинистые (сдвоенные, строенные) наклоны;
- - маховые и фиксированные;
- - статические упражнения (сохранение неподвижного положения с максимальной амплитудой).

✓ Пассивные упражнения:

поза сохраняется за счет внешних сил. Применяя их, достигают наибольших показателей гибкости.

Координационные способности

способность человека **к быстрому овладению новыми движениями** или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Виды способности:

- 1) способность координировать движения при построении действия;
- 2) способность перестроить их для изменения параметров действия или переключение на другое действие при изменении условий.

Наиболее эффективным средством считают следующие упражнения: гимнастические, акробатические, легкоатлетические, спортивно-игровые

Скоростные способности

способность человека к выполнению действий **в минимальный** (кратчайший) промежуток времени.

проявляется в 3-х вариантах мышечной работы:

- - в скорости двигательной реакции (простая и сложная реакция);
- - в скорости одиночного движения;
- - в частоте (темпе) движений.

Средством воспитания силы являются 2 группы физических упражнений:

- ✓ являются скоростные и скоростно-силовые упражнения: спортивно-игровые упражнения, упражнения в единоборствах, циклические упражнения максимальной мощности
- ✓ упражнения, направленные на развитие взрывной и динамической (быстрой) силы.
- ✓ выполнение движений с максимальной скоростью и амплитудой.

Выносливость

Под силой человека понимают его **способность** индивидуума **длительное время** выполнять работу без снижения ее интенсивности

виды выносливости :

- ☐ Скоростная выносливость
- ☐ Силовая выносливость
- ☐ Двигательно-координационная выносливость

Средством воспитания

- ✓ циклические упражнения умеренной мощности 2) упражнения с отягощением весом собственного тела
- ✓ циклические упражнения большой мощности

Силовые способности

Под силой человека понимают его **способность преодолевать** внешнее сопротивление или противодействовать ему **посредством мышечного напряжения** (школьный период возраст - 16-17 лет, у девочек рост относительной силы - в 10-11 лет.

проявляется в 2-х вариантах мышечной работы:

- динамическом режиме;
- статическом режиме.

виды силовых способностей по характеру сочетания режимов напряжения мышц:

- *собственно силовые*
- скоростно-силовые способности (динамическая сила)

Средством воспитания силы являются 2 группы физических упражнений:

- 1) упражнения с внешним отягощением
- 2) упражнения с отягощением весом собственного тела

Физические качества

Гибкость

Скоростные способности

Выносливость

Координационные способности

Силовые способности

