

ЛЕКЦИЯ – 2 (2ч)

ТЕМА: Содержание и система физического воспитания

ПЛАН:

1. Воспитание и его разновидности.
2. Содержание и соотношение сторон физического воспитания.
3. Систематизирующие принципы физического воспитания.

1. Воспитание и его разновидности

«Воспитывать» – производная слова «восполнять». В педагогике воспитанием называют целеустремлённый процесс воздействия на человека направленный на развитие способностей отвечающих социально-политическим и нравственно-эстетическим идеалам общества.

Воспитание – область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Физическое воспитание – это педагогическая система совершенствования человека и тесно связано с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием и политехническим обучением.

Связь ФВ с умственным воспитанием выражается:

- в занятиях физическими упражнениями и применением других средств физического воспитания, способствует улучшению здоровья, что создает условия для плодотворной умственной деятельности;
- чередование умственной и физической деятельности повышает работоспособность, улучшает восприятие и усвоение знаний;
- процесс применения различных средств ФВ обогащает память новыми знаниями, расширяет кругозор занимающихся.

Правильно организованное ФВ способствует нравственности.

Связь с нравственным воспитанием выражается: занятия в группах создают условия для воспитания правильных взаимоотношений занимающихся, для коллективных усилий в достижении общих целей:

- подчинению личных интересов интересам коллектива;
- воспитанию правильного отношения к материальным ценностям общества;
- вырабатывает определённые нормы поведения в быту, учебе и на работе;
- ответственное выполнение поручений коллектива;
- вырабатывает волю, характер, дисциплину участия в спортивных соревнованиях, требующих от участников моральной и физической выдержки, соблюдения правил, спортивной этики; беседы о ФВ, ФК и спорте, о достижениях спортсменов воспитывают чувства патриотизма и гордости за свою Родину.

Связь с эстетическим воспитанием: воспитание чувства прекрасного и правильного его понимания, чему содействуют многие средства и формы ФВ. Тело становится пропорционально развитым, приобретает красивую осанку, движения становятся пластичными, ловкими, уверенными; соревнования, спортивные праздники, массовые выступления доставляют эстетическое наслаждение; занятия на улице способствуют познанию красоты природы просторов Родины.

Физическое воспитание способствует политехническому обучению и трудовому воспитанию:

1. Средствами ФВ достигается улучшение здоровья, развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и др. качеств, необходимых в любых трудовых процессах; изготовление и ремонт оборудования;

2. ФВ является основой труда. Труд влияет на физическое развитие человека. Правильно организованный труд формирует трудовые навыки. Труд не заменяет собой физические упражнения, т.к. не может разнонаправленно и целенаправленно воздействовать на организм.

2. Содержание и соотношение сторон физического воспитания

Содержанием физического воспитания является активная двигательная деятельность занимающихся, которая разворачивается в единстве двух сторон (развития физических способностей и освоение культуры движений) и на трёх уровнях процесса индивидуального развития – биологическом, психическом и социальном. Их соотношение образуют три основных раздела физического воспитания:

1. **Школа движения** (воспитание физических качеств и обучение движениям).

2. **Школа деятельности** (развитие органов чувств и интеллекта, формирование умений рационально действовать).

3. **Школа поведения** (воспитание характера и формирование поведения человека).

Развитие органов и повышение дееспособности морфофункциональных структур на трех уровнях индивидуального развития.

На биологическом уровне:

- цель – физическое развитие;
- задачи – воспитание физических качеств, оптимизация физического состояния, укрепление здоровья;
- средства – физическая активность, физические упражнения, координационные связи.

На психическом уровне:

- цель – сенсорно-интеллектуальное развитие;
- задачи – совершенствование органов чувств и интеллекта, улучшение воспитания и обработки информации;

– средства – познавательная и двигательная активность, формы двигательной активности, пространственно-предметные отношения (моделирование деятельности).

На социальном уровне:

– цель – эмоционально волевое, нравственное развитие;
 – задачи – воспитание характера, социализация личности;
 – средства – эмоциональная и социальная активность, способность совместной деятельности, моторно-поведенческие ситуации.

Таблица 4 – Соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития в онтогенезе

Доминирующие формы и содержание ФВ.	Возрастные периоды развития
	Внутриутробный период – до 6-ти месяцев
	Грудной период – до 1-го года
Базовое физическое воспитание	Детские периоды (ранний, первый, второй) – до 11 лет (дев.) и 12 лет (мал.)
	Подростковый период – до 15(16) лет
Базовое физическое воспитание, спортивная тренировка, профессионально-прикладная физическая подготовка	Юношеский период – 20 (21) лет
	Периоды зрелого возраста: Первый – до 35 лет
Общая физическая подготовка, спортивная тренировка, профессионально-прикладная физическая подготовка	
	Второй – до 55 лет (жен.) и 60 лет (муж.)
Общая физическая подготовка, физкультурно-кондиционная тренировка, профессионально-прикладная физическая подготовка.	
Физкультурно-кондиционная тренировка, физкультурные занятия оздоровительно-реабилитационной направленности	Период пожилого возраста – до 74 лет. Периоды старческого возраста – 90 лет и долгожительства.

Профессионально-прикладное физическое воспитание осуществляет избирательное углубленное совершенствование двигательных навыков и физических способностей, необходимых для достижения высоких результатов в избранном виде трудовой деятельности.

3. Систематизирующие принципы физического воспитания

Принципы – основные закономерности, отражающие теорию, методику и практику системы ФВ в социальном педагогическом процессе.

Выполнение всех принципов осуществляется:

Систематизирующие принципы физического воспитания в России отражают общие закономерности функционирования физической культуры как части общей культуры. Социальными принципами ФК являются:

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип прикладной направленности;
- принцип всестороннего гармонического развития личности.

Принцип оздоровительной направленности – это организация ФВ выполняющее профилактическую и развивающую функцию:

- компенсировать недостаток двигательной активности;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- повышение работоспособности;
- сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям.

Выполнение его осуществляется:

- *средства и методы ФВ* должны применяться только научно обоснованные на их оздоровительную ценность;
- *физические нагрузки* должны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся выполнять двигательную деятельность;
- *обязательным элементом системы врачебно-педагогический контроль учебно-воспитательного процесса;*
- соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование природных факторов при организации занятия ФУ.

Принцип всестороннего развития личности есть необходимое условие общественного прогресса. Он выполняется на основе требований:

- решение задач ФВ осуществляется в связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием;
- содержание ФВ следует планировать так, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей;
- формирования двигательных умений и навыков и специальных знаний.

Принцип прикладной направленности или связи ФК с трудовой и оборонной деятельностью людей. Выражает прикладную направленность системы воспитания. Выполнение этого принципа осуществляется через требования: содержание ФВ должно предусматривать формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.д. Всё воплощается в содержании комплексов общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ТП) и учебных программ по ФВ.

Всесторонним ФВ необходимо создавать широкую физическую подготовку (ФП) человека, чтобы общий уровень работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия. Максимально использовать занятия ФУ для трудового и патриотического воспитания.