РГППУ

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Тема 5

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Преподаватель:

Ольховская Елена Борисовна – доцент кафедры физического воспитания РГППУ

План лекции

1. Методико-педагогические основы физического воспитания

2. Основы воспитания физических качеств

1. МЕТОДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – педагогический процесс, направленный на воспитание личности учащихся, развитие физических возможностей, приобретение им знаний и умений в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Физическое воспитание студентов

Физическое воспитание – целенаправленный педагогический процесс, осуществляющий образовательные и развивающие функции физической культуры, который опирается на основные *методико-педагогические принципы***.**

Методико-педагогические принципы физического воспитания:

1. Принцип сознательности и активности. Данный принцип раскрывается в следующих требованиях:

1) формирования осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий;

2) стимулирования сознательного анализа, самоконтроля и рационального использования сил при выполнении физических упражнений;

3) воспитания инициативности, самостоятельности и творческого отношения к заданиям.

2. Принцип наглядности. Наглядность – необходимая предпосылка в освоении движения, чтобы создать правильное представление, образ двигательного действия перед попыткой его повторить. Обучение начинается с формирования представления о разучиваемом упражнении.

Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

3. Принцип систематичности и последовательности. Этот принцип предусматривает развитие и закрепление полученных знаний в процессе регулярных занятий.

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений:

1. *Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом*.

2. *Повторяемость и вариативность*.

Физическое воспитание студентов

3. *Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания*.

Процесс физического воспитания всегда должен быть всесторонним. Последовательность занятий и упражнений зависит от многих конкретных условий, в том числе от особенностей контингента занимающихся, от общей направленности занятий на том или ином этапе физического воспитания, от величины применяемых нагрузок и особенностей их динамики и т. д.

4. Принцип постепенности. Этот принцип раскрывается в следующих положениях:

1. *Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок*.
2. *Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок* (непременными условиями являются также последовательность, регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом).

5. Принцип индивидуальности. Под индивидуальностью в процессе физического воспитания понимается учет индивидуальных особенностей учащихся с целью наибольшего развития их способностей. Необходимость индивидуализированного обучения возникает в связи с различным уровнем подготовленности, с половыми и возрастными различиями, с индивидуально-типологическими и личностными особенностями в реагировании на учебную нагрузку и на факторы внешней среды

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. ***Физические упражнения*** – совокупность специально подобранных двигательных действий

2. ***Естественные силы природы*** – солнце, воздух, вода

3. ***Гигиенические факторы*** – представляют собой обширную группу разнообразных средств: соблюдение режима дня, правильное питание, личная и общественная гигиена, достаточная двигательная активность, внешние условия для занятий

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методы физического воспитания – способы организации учебно-воспитательного процесса, которые позволяют решить образовательные задачи, т.е. овладеть знаниями, умениями и навыками, сформировать необходимые психофизические качества.

Для достижения цели физического воспитания применяется несколько групп методов. Методы физического воспитания делятся на **специфические** и **общепедагогические**.

Общепедагогические методы физического воспитания:

1. Словесные. Практически все основные стороны деятельности педагога в процессе физического воспитания связаны с использованием слова. К ним относятся:

- *инструктирование*
- *сопроводительные пояснения*
- *указания и команды*
- *словесные оценки*
- *словесные отчеты и разъяснения*
- *«самопроговаривание», самоприказы и другие основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания.*

2. Наглядные методы. Наглядность обеспечивается целым комплексом методов, которые можно условно подразделить на следующие группы:

- *методы непосредственной наглядности*
- *методы опосредованной наглядности*
- *методы направленного прочувствования движений*
- *методы ориентирования*
- *методы лидирования и текущего сенсорного программирования*

Специфические методы физического воспитания:

1. Метод регламентированного упражнения. Данный метод предусматривает:

- строго предписанную программу движений (состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и ее управление по ходу выполнения упражнения;
- использование вспомогательных снарядов, тренажеров, средств контролирующих воздействие нагрузки на организм.

Физическое воспитание студентов

2. *Игровой метод.* Игровые действия направлены на усвоение обобщенного способа действий (учебной задачи), при этом учебная задача в игровой ситуации обуславливает выбор действий, направленных на решение этой задачи. Игровое действие требует от участника использования усвоенных знаний в новой ситуации. Именно усвоение знаний в различных меняющихся ситуациях делает игры наиболее результативной формой образования.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

- широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости.
- моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность.

3. Соревновательный метод. Основная определяющая черта соревновательного метода – сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач – при воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях.

Формы занятий физическими упражнениями

1. Урочные формы. Учебные занятия – основная форма физического воспитания. Они имеются в учебных планах вуза на всех факультетах. Учебные занятия могут быть:

- теоретические, практические, контрольные;
- элективные практические занятия (по выбору) и факультативные;
- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия (консультации);
- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Физическое воспитание студентов

2. Внеурочные формы. Внеурочные занятия организуются в форме:

- физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня (утренней зарядки);
- занятий в секциях, организованных профсоюзом, спортивным клубом или другими внутривузовскими организациями;
- самодеятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных внутривузовских и вневузовских мероприятий (спортивных соревнований, физкультурных праздников).

Структура учебно-тренировочного занятия

При построении учебно-тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части:

1. *вводная часть* (5 минут)
2. *подготовительная часть* (15-30 минут)
3. *основная часть* (70% от общего времени занятия)
4. *заключительная часть* (5-10 минут)

Основы обучения движениям

Двигательное умение – это такая степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания на составных операциях, (частях) действия, наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.

Двигательный навык – такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически, и действия отличаются надежностью.

Физическое воспитание студентов

Процесс обучения двигательному действию включает три этапа.

Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Цель – обучить основам техники двигательного действия, добиться выполнения его хотя бы в приближенной форме. Для этого требуется решить следующие задачи:

- создать общее представление о двигательном действии;
- научить частям (элементам) техники этого действия;
- сформировать общий ритм двигательного акта;
- предупредить или сразу же устранить неправильные движения и грубые искажения техники действия.

Физическое воспитание студентов

Второй этап – углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения.

Цель обучения достигается путем детализированного освоения техники на основе разучиваемого двигательного действия, сформированного на первом этапе обучения.

Основные задачи первого этапа:

- сформировать углубленное понимание закономерностей движений действия;
- уточнить технику действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого;
- усовершенствовать ритм выполнения движения;
- создать предпосылки для вариативного выполнения этого действия.

Физическое воспитание студентов

Третий этап – формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства.

Задачи третьего этапа:

- закрепить навык и совершенствовать технику движения, чтобы повысить достижения (результат).
- избирательно совершенствовать те физические качества (или функциональные системы), от которых зависит высокий результат в двигательном действии;
- совершенствовать технику двигательного действия в нестандартных условиях, т. е. увеличивать его вариативность.
- облегчить технику движения: ознакомиться с прикладными способами его выполнения, когда применяются варианты знакомого движения из бытовой, производственной или военной практики (плавание в военном обмундировании и т. п.).

2. ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств.

Физические качества – функциональные свойства человека, которые предопределяют двигательные возможности человека.

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.

Физическое воспитание студентов

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением. В качестве внешнего сопротивления обычно используют:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- сопротивление внешней среды (например, бег по глубокому снегу).

Упражнения, отягощенные весом собственного тела (например, подтягивание на перекладине).

Физическое воспитание студентов

Быстрота – комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- частоту движений.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью (скоростные упражнения).

Физическое воспитание студентов

Ловкость – способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи.

Воспитание ловкости складывается, во-первых, из воспитания способности осваивать координационные, сложные двигательные действия, во-вторых, из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных навыков и положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора.

Физическое воспитание студентов

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения.

Для воспитания общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, езда на велосипеде).

В качестве методов воспитания общей выносливости могут использоваться непрерывный, повторный, переменный, интервальный и смешанные.

Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление. Различают следующие виды специальной выносливости: скоростную, силовую, статическую.

Физическое воспитание студентов

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают *активную гибкость* (проявляемую в результате собственных мышечных усилий) и *пассивную* (выявляемую путем приложения к движущейся части тела внешних сил).

Степень проявления гибкости зависит от внешней температуры среды, суточной периодики, утомления. Неблагоприятные условия, ведущие к ухудшению гибкости, можно компенсировать разогреванием с помощью разминки.

Для воспитания гибкости используют упражнения с увеличенной амплитудой движения – упражнения на растягивание.

Вопросы для подготовки к семинару

1. Что такое физическое воспитание? Опишите основные задачи физического воспитания студентов вузов.

2. Раскройте суть принципов физического воспитания.

3. Какие вы знаете методы физического воспитания?

4. Раскройте содержание метода регламентированного упражнения, игрового метода, соревновательного метода.

5. Поясните роль словесных и сенсорных методов в преподавании физической культуры.

6. Что лежит в основе обучения движениям?

7. Перечислите этапы обучения движениям.

8. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

9. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

10. Какие вы знаете физические качества человека? Раскройте методику формирования каждого качества.

Практическое задание 5

1. Продолжите определение:

- Физическое воспитание – это …..
- Физические качества человека – это …

2. Перечислите основные методико-педагогические принципы физического воспитания

Работу выполнить в информационно-образовательной среде Таймлайн