

УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

УСР № 10. Тема: «Физическое воспитание учащихся и студентов» (конспект)

Изучить, выделить основные положения и законспектировать материал лекции «Физическое воспитание учащихся и студентов».

Конспект материалов по УСР № 10 представляется в **рукописном виде** в тетради с конспектами лекций по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания». Текст лекции представлен ниже.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

План лекции

1. Цель и задачи физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования.
2. Профессионально-прикладная направленность как основа физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования.
3. Особенности физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования.
4. Особенности физического воспитания студентов учреждений высшего образования.

1. Цель и задачи физического воспитания учащихся в школьном возрасте

Перестройка физического воспитания предполагает переосмысление его сущности, содержания и организации. Центральной идеей концепции физического воспитания детей и учащейся молодежи является перевод его от акцента на физическую подготовку, телесное развитие к формированию культуры здоровья, воспитанию привычек ЗОЖ средствами и методами физической культуры.

В соответствии с этим **целью физического воспитания в школе является** содействие формированию физической культуры личности, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития и физической подготовленности, умений осуществлять собственную физкультурную деятельность. При этом основной акцент делается на воспитание ценностных ориентации на физическое развитие личности, ЗОЖ, формирование

потребностей и мотивов (интересов) к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Данная цель конкретизирована следующими **общими задачами**:

1. Сформировать у учащихся идеал физически совершенной личности;
2. Удовлетворить врожденные инстинкты и потребности к:
 - двигательной активности;
 - игровой деятельности;
 - свободе выбора;
 - подражанию.
3. Создать мотивацию, необходимую для физического совершенствования;
4. Обучить учащихся необходимым для этого знаниям, двигательным умениям и навыкам;
5. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность школьников;
6. Вовлечь их в активную физкультурную деятельность;
7. Оздоровлять учащихся, содействовать снижению их заболеваемости;
8. Содействовать правильному физическому и психическому развитию детей;
9. Снижать отрицательное воздействие напряженного режима обучения в школе, повышать умственную работоспособность школьников с помощью средств физической культуры.

Общие задачи получают свое конкретное выражение с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников. Для их решения необходимо определенное содержание учебного материала. Оно отражено в учебных требованиях программы к знаниям, двигательным умениям и навыкам, методическим умениям, в примерном учебном материале для развития физических качеств и в учебных нормативах.

2. Профессионально-прикладная направленность как основа физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования

Рождение прикладной направленности физического воспитания связывают с концом 19 столетия, когда физическое воспитание было введено в профессиональную школу с целью «достичь искусства в ремесле». В документе «Программа по физическому воспитанию и трудовым навыкам пролетарской физкультуры» (1923 г.) была предпринята попытка придать физическому воспитанию учащихся школ профессионально-трудовую (прикладную) направленность.

Основные недостатки в содержании профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) этого периода состояли в том, что физические

упражнения рекомендовалось заменить имитацией трудовых движений (движения, требующие нажима, удара, толчка и т.п.) или стандартными рабочими приемами и позами (спиливание, резка, забивание и т.п.)

Необходимость дальнейшего совершенствования и внедрения ППФП в систему образования учащихся средних и высших специальных учебных заведений объясняется более быстрым и качественным овладением профессиональным мастерством людьми, обладающими более высокими физическими возможностями и опытом двигательной деятельности. При этом, чем выше уровень физической подготовки (ОФП) людей, тем быстрее и легче они достигают высокого уровня ППФП. Это в первую очередь касается практических профессий (учащихся ПТУ), а также профессий, требующих предельной мобилизации физических сил в процессе самой деятельности (испытатели современной техники, профессиональные военнослужащие, оперативные работники, геологи и т.п.) В большинстве же профессий требования к предельному развитию специальных физических способностей относительно невысоки (не более 30 % от индивидуального максимума) и поэтому в процессе их физического воспитания главное внимание уделяется повышению ОФП. Наряду с этим, в разумных пределах, используется и специализированная физическая подготовка.

3. Особенности физического воспитания учащихся в системе профессионально-технического и среднего специального образования

Современное производство, оснащенное новейшими машинами и оборудованием, предъявляет качественно новые требования к физической подготовке рабочего. В условиях компьютеризации, механизации и автоматизации производства снижается доля тяжелого физического труда, рождаются новые профессии, предъявляющие свои специфические требования к характеру трудовой деятельности. Изучение этих требований является необходимым условием для разработки программы ППФП. При этом учитываются следующие **показатели трудовой деятельности**:

– содержание и форма трудовых двигательных освещенность и т.п.) действий;

– характер усилий, проявляемых в процессе труда (величина, продолжительность приложения, темп движений и т.п.);

– характерные внешние условия трудовой деятельности (температура, загазованность, шум, вибрация, влажность).

В государственной программе по физическому воспитанию учащихся ПТУ раскрыты общие положения и рекомендации, теоретический и практический материал прикладной подготовки для наиболее массовых профессий. Ее конкретное содержание разрабатывается самостоятельно преподавателем (руководителем) физического воспитания, применительно к профилю училища. Профессионально-прикладная физическая подготовка

учащихся должна осуществляться посредством решения следующих конкретных задач:

1. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных двигательных навыков.
2. Развитие физических качеств, особенно важных для избранной профессиональной деятельности.
3. Повышение устойчивости организма к внешним неблагоприятным воздействиям условий труда.
4. Формирование знаний по методике самостоятельных физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью.
5. Воспитание у учащихся специфических волевых и других психофизических качеств.

Указанные задачи решаются в единстве с общей физической подготовкой учащихся, которая служит предпосылкой и соответствующей стороной содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Существенным моментом реализации органического единства этих двух видов физической подготовки, учащихся является правильный подбор средств. Средства, как общей, так и профессионально-прикладной физической подготовки подбираются исходя из задач программы и с учетом закономерностей положительного переноса тренированности.

В физическом воспитании с профессиональной направленностью используются следующие **виды переноса**:

– *перенос прикладных навыков* с целью применения их как «фоновых» (спорных) в трудовой деятельности (например, навыков лазания, равновесия в трудовой деятельности рабочих-строителей);

– *однородный перенос* психофизических качеств в рамках одной и той же функциональной системы. Так, учащиеся профтехучилищ, занимавшиеся баскетболом, волейболом и настольным теннисом легче осваивали профессию сборщиков часовых механизмов, чему способствовали возросшая подвижность нервных процессов, повысившаяся тактильная чувствительность и быстрота зрительного различия;

– *перекрестный перенос* качеств на симметричные группы мышц. Благодаря этому переносу тренировка мышц одной стороны тела ведет к приросту силы, быстроты движений, выносливости мышц (в среднем на 70-80%) симметричных, но неупражняющихся мышц другой стороны тела;

– *перенос эффекта специальной физической подготовки (СФП)* на устойчивость организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней Среды (температурных, вибрационных и др.)

Использование закономерностей переноса тренированности позволяет обоснованно и целенаправленно подобрать средства и более успешно решить задачи профессионально-прикладной физической подготовки учащихся.

ППФП в обязательном курсе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений осуществляется на учебных занятиях комплексного или специализированного типа. Комплексные занятия строятся либо на материале различных видов прикладной подготовки, либо включают в себя общеразвивающие и прикладные физические упражнения. Специализированные занятия целиком посвящены одному из видов профессионально-прикладной физической подготовки и проводятся в тех случаях, когда методически нецелесообразно или организационно сложно совмещать материал из различных разделов прикладной подготовки.

Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности учащихся осуществляется на основе специально установленных нормативов, которые отражают требования конкретной профессии к характеру и уровню физической подготовленности, например, тест на статическое равновесие для шоферов, строителей и т.п.) С помощью нормативов определяется исходный уровень физической подготовленности учащихся, что позволяет:

- 1) правильно спланировать учебный процесс;
- 2) разделить учащихся на подгруппы;
- 3) разработать индивидуальные учебные задания и т.п.

Повторная проверка и оценка физической подготовленности в ходе профессионально-прикладной подготовки, учащихся позволяет судить о степени решения поставленных задач и по мере необходимости вносить соответствующие коррективы в методику учебно-воспитательного процесса.

Наряду с профессионально-прикладной физической подготовкой в обязательном курсе физического воспитания учащиеся средних специальных учебных заведений привлекаются к участию в разнообразных профессионально-прикладных соревнованиях (морское многоборье, гребные, парусные соревнования, конкурсы лучших по профессии и т.п.) Эти соревнования организуются и проводятся на основе тех же организационно-методических принципов, что и спортивные соревнования в школе.

4. Особенности физического воспитания студенческой молодежи

От того как сложатся у студентов отношения с физической культурой и спортом в период обучения в учреждениях высшего образования, во многом зависит не только степень их включенности в активные занятия физической культурой и спортом в будущем, но и физкультурная активность производственных коллективов, которыми они будут руководить.

Поэтому курс физического воспитания студенческой молодежи ставит своей целью формирование физической культуры личности, как неотъемлемой части профессионально-личностного развития специалиста с учетом требований профессиональной и общественной деятельности.

Физическая культура, как учебный предмет в вузах, предусматривает **решение следующих задач:**

- укрепление здоровья студентов средствами физической культуры, формирование потребностей поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности и самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ);

- улучшение физического развития и повышение уровня физической подготовленности студентов для успешной учебы и более глубокого усвоения профессиональных знаний, умений и навыков;

- формирование основ ППФП;

- создание условий для полной реализации студентами своих творческих способностей в успешном усвоении профессиональных знаний, умений и навыков, нравственного, эстетического и духовного развития студентов в ходе учебного процесса, организованного на основе современных общенаучных и специальных технологий в области теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Главными условиями эффективного проведения занятий по физической культуре являются:

- рациональное планирование содержания учебного материала, включающего основные задачи, средства, методы его освоения, оптимальный объем, интенсивность и последовательность физических нагрузок, способы регулярного контроля и самоконтроля усвоения знаний, умений, навыков, уровня развития физических качеств, а также самочувствия студентов;

- умелая организация и квалифицированное руководство занятиями физической культурой, обеспечивающее эффективное обучение, воспитание и психофизическое развитие студентов, формирование устойчивого и глубокого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- создание положительного эмоционального фона и комфортности для занимающихся;

- соблюдение гигиенических требований и правил техники безопасности.

Учебные занятия проводятся по расписанию 2 раза в неделю по 2 часа каждое в виде лекций, практических и методических занятий, консультаций по теории, организации и методике проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Кроме того, на протяжении всего учебного года со студентами, имеющими слабую физическую подготовленность и не освоившими учебный материал по уважительным причинам проводятся индивидуальные практические занятия.

Для проведения учебного процесса с учетом состояния здоровья, физической и спортивной подготовленности студенты распределяются на четыре учебных отделения:

1. **Основное** – для студентов основной медицинской группы с высоким и средним уровнями физического развития подготовленности. Учебные группы – 16-20 человек на одного преподавателя.

2. **Подготовительное** – для студентов основной и подготовительной медицинских групп, имеющих низкий уровень физического развития и физической подготовленности. Учебные группы – 16-20 человек на одного преподавателя.

3. **Специальное** – для студентов специальной медицинской группы, имеющих отклонения в состоянии здоровья и ограничения в занятиях физическими упражнениями. Учебные группы – 8-12 человек на одного преподавателя.

4. **Отделение спортивного совершенствования** – для студентов основной медицинской группы, имеющих спортивные разряды и желание заниматься каким-либо видом спорта. Качественный состав учебных групп зависит от спортивной квалификации занимающихся и вида спорта.

Зачетные требования включают:

1. Посещаемость учебных занятий (не менее 50%).
2. Выполнение тестов по физической подготовленности.
3. Контрольные нормативы и зачетные требования по ППФП для каждой специальности.
4. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой и факультетом.

Зачетный комплекс требований и тестов определяется методическим советом кафедры, и может включать следующие дополнительные требования:

- знания теоретического раздела программы;
- усвоение методических навыков по использованию средств физической культуры и спорта в повседневном быту, в ППФП и общественной физкультурно-спортивной деятельности;
- овладение техникой изучаемых физических упражнений;
- положительная динамика в выполнении контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Зачет является основной формой контроля знаний, умений и навыков, приобретенных в процессе академических занятий и домашних заданий по всем разделам программы для данного года обучения [10].

Внеучебные занятия включают занятия физическими упражнениями в режиме повседневной жизни: утренняя гимнастика (зарядка), закаливающие процедуры, самостоятельные занятия физическими упражнениями и играми по интересам (оздоровительный бег, ходьба, плавание, атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг и др.) Программой физической культуры студентам рекомендуется минимальный двигательный режим для самостоятельных занятий в недельном цикле.

Внеучебные занятия предусматривают также занятия в спортивных секциях, альпинистских и туристских клубах, а также оздоровительных, атлетических и других группах, ОФП на платной основе.

Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся по внутри вузовскому календарю и включают: *туристские походы, спортивные праздники, вечера, «Дни здоровья», показательные выступления и др.*

Руководство, контроль и консультация студентов по всем формам занятий осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедр физической культуры. Во всех вузах действует система спортивных соревнований, организуемая спортклубом с помощью кафедр физической культуры:

- спартакиада (между факультетами и курсами в течение года);
- соревнованиями по различным видам спорта.

По календарю межвузовских мероприятий проводятся: «Студенческие игры», чемпионаты Республики Беларусь, универсиады и др.