

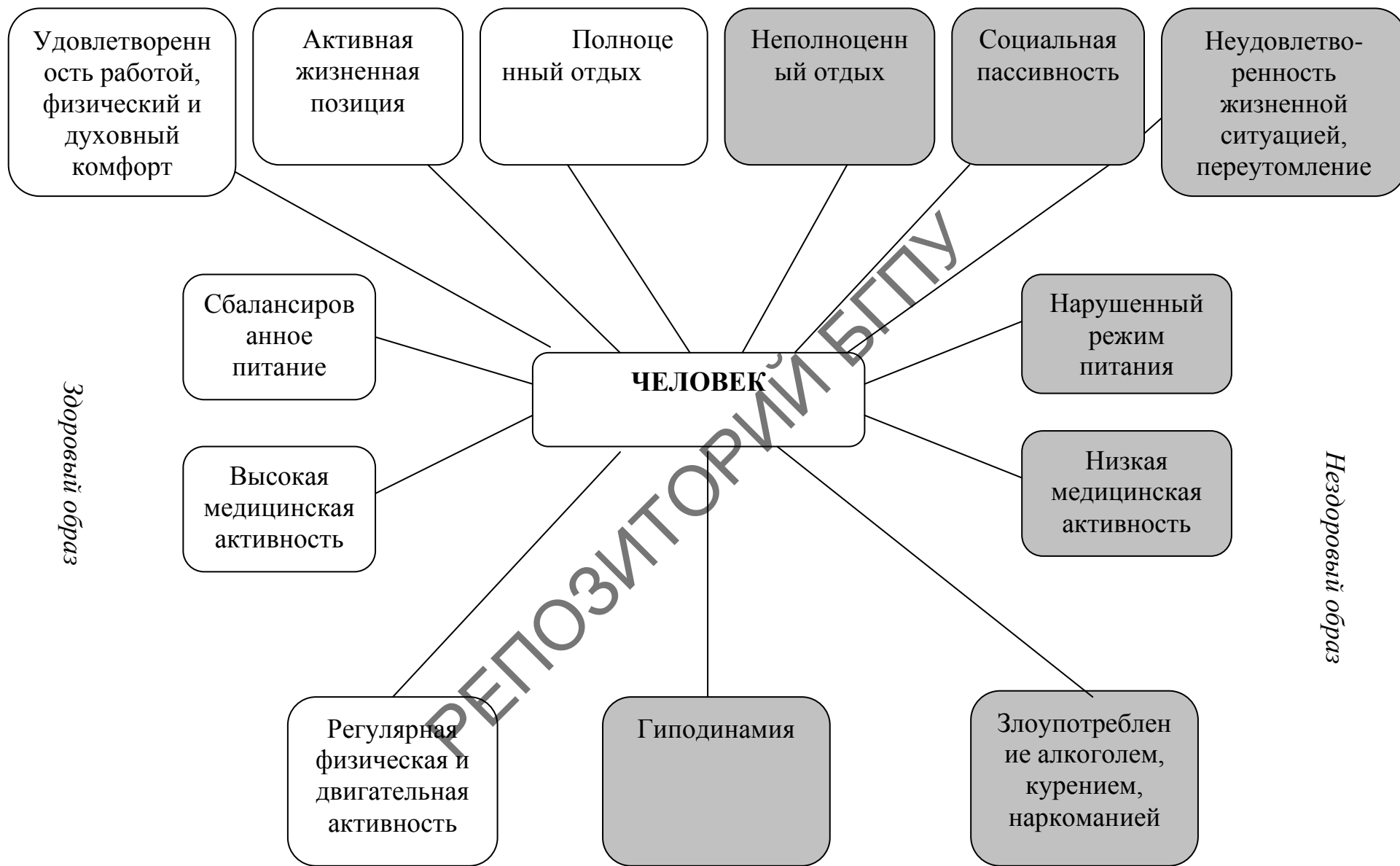
## ***Физическое воспитание школьников в целостном учебно-воспитательном процессе***

### **Основные вопросы**

1. Физическое воспитание – неотъемлемая часть и основа всестороннего развития личности.
2. Сущность физического воспитания и его содержание.
3. Средства физического воспитания учащихся.
4. Формы и методы организации физического воспитания в школе.

### **Литература**

1. Каченовский М.Б. Введение в валеологическую педагогику. Мн., 1996.
2. Лихачев Б.Т. Педагогика. Курс лекций. Учебное пособие для студентов пед. учебн. заведений и слушателей ИПК и ФПК.- М., 1999. С. 296-303.
3. Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К.Бабанского. – М., 1983.- С. 468-481.
4. Степаненков Н.К. Педагогика: Учеб. пособие. - Мн., 1998. С. 313-330.
5. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. – 6-е изд. – Мн., 2000. - С. 445-454.



**Рис. 3. Характеристика образа жизни**

## **Физическое воспитание – неотъемлемая часть и основа всестороннего развития личности**

Физическое воспитание исторически является одной из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающее поколение. В основе его лежит выработанная на протяжении многих веков идея о единстве физического и духовного в человеке. Будучи одним из ведущих условий формирования всесторонне и гармонически развитой личности, физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, содействуя тем самым формированию личности в целом.

Прежде всего физическое воспитание создает предпосылки для плодотворного **умственного воспитания**, так как именно от общего состояния здоровья и физических сил во многом зависят память, внимание, усидчивость, без чего невозможны успешные учебные результаты.

Здоровый, физически развитый человек значительно легче переносит умственные нагрузки в условиях возрастания объемов и интенсивности учебно-познавательной деятельности, у него больше предпосылок для удовлетворенности работой, физического и духовного комфорта. Общеизвестно, что интеллектуальная деятельность учащегося будет результативнее, если она чередуется с занятиями физическими упражнениями, спортом. Кроме того, такая организация интеллектуального труда позволяет избежать переутомления и связанных с ним нарушений психических состояний.

В плане **трудовой подготовки** физическое воспитание облегчает индивиду выполнение трудовых операций и процессов, так как приучает его к большей точности и направленности движений, соразмерности силы с целью, помогает нахождению более экономных и рациональных приемов.

Физические упражнения и движения активно содействуют обучению школьников трудовым умениям и навыкам, совершенствованию их двигательных возможностей, формированию таких волевых качеств, как выдержка, настойчивость, ловкость, умение доводить начатое дело до конца, обеспечивая тем самым становление полноценного труженика, способного в полной мере самореализоваться в избранной профессии, достигнуть максимально высоких результатов в труде.

Физические упражнения, выполняемые в условиях коллективного взаимодействия учащихся, вооружают их опытом **нравственных отношений**, которые составляют основу формирования соответствующих морально-волевых качеств: коллективизма, товарищества, честности, справедливости, требовательности к себе и другим, ответственности, дисциплинированности и др.

Чрезвычайно важную роль физическое воспитание выполняет в **эстетическом** становлении школьников. Выполнение физических упражнений раскрывает красоту и выразительность движений, придает им гармонию, четкость, строгость и целесообразность, формирует хорошую осанку, подтянутость, свободное владение телом, внешнюю культуру,

ловкость, быстроту двигательных реакций, а также развивает способность к эстетическим переживаниям, восприятию красоты гармонически развитого стройного человеческого тела, умелых, ловких, пластически выразительных движений.

Физическое воспитание тесно и непосредственно связано также с валеологическим воспитанием, призванным содействовать формированию валеологического мышления учащихся, в основе которого осознанная потребность в здоровье и здоровом образе жизни.

Общественная и личностная значимость обеспечения здорового поколения обусловили активное развитие в последние годы науки об оздоровлении организма человека – валеологии. «Валео» (лат.) – означает здравствовать, быть здоровым. В связи с этим появилось и новое направление в воспитательной деятельности учебно-воспитательных учреждений – валеологическое воспитание, имеющее цели, задачи, содержание. Физическое воспитание является важнейшим условием сохранения, укрепления здоровья и обеспечения здорового образа жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание находится в тесных и закономерных взаимосвязях со всеми сторонами воспитания учащихся и что вне физического воспитания невозможно достижение общей цели воспитания – формирование гармонически и всесторонне развитой личности растущего человека.

### **Сущность физического воспитания, его цель, основные задачи**

Физическое воспитание – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

*Цель физического воспитания:* гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия.

Понимание сущности, цели физического воспитания позволяют сформулировать основные *задачи*.

1. Осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.

Осознание ценности здоровья является стимулом формирования потребности в здоровье и его укреплении и сохранении. На появление, закрепление этой потребности направлено содержание не только физического воспитания, но и всей многогранной деятельности учебно-воспитательного учреждения. Все учителя-предметники в рамках своего учебного предмета ставят и решают эту задачу, помогая тем самым

осознанию ценности здоровья на уровне сформированного убеждения войти в личностную систему ценностных ориентаций школьника.

2. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.

Потребность и интерес, как известно, являются внутренним побудительным стимулом, без которых невозможна сформированность положительного и активного отношения учащихся к физкультуре и спорту, на основе которого возникает постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая затем превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся и в последующие годы.

3. Обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности.

Вооружение учащихся знаниями о личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, о психофизиологических механизмах влияния их на формирование личности и развитие физических задатков и способностей, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения, алкоголя, наркотиков и т.д., расширяет интеллектуальный кругозор учащихся, повышает их общую культуру, содействует формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

4. Развитие у учащихся двигательных умений и навыков.

Жизненно важные двигательные умения и навыки развиваются в процессе выполнения определенных движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, плавание, метание и др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют большое развивающее и воспитывающее значение (акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и т.п.). Первые и вторые, дополняя друг друга, способствуют приобретению двигательного опыта, который позволяет человеку уверенно действовать в повседневной трудовой и спортивной деятельности.

Кроме того, развитие двигательных умений и навыков способствует формированию важнейших физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, имеющих важное значение не только в физическом воспитании учащихся, но и в целом в духовном становлении личности.

5. Развитие у учащихся физических задатков, способностей, приобщение их к занятиям различными видами физической культуры и спорта.

Решение данной задачи тесно и непосредственно связано с осуществлением всех остальных задач, что позволяет преодолеть одно из

противоречий физического воспитания учащихся, проявляющееся в стремлении отдельных педагогов, тренеров к использованию занятий в ущерб здоровью школьников. Удовлетворяя свои честолюбивые притязания, они нередко заботятся только о достижении ими спортивных результатов любой ценой. Спорт становится самоцелью, что противоречит его истинному предназначению.

### **Средства физического воспитания учащихся**

Осуществление цели и решение задач физической культуры учащихся связано с использованием всей совокупности средств физического воспитания. К ним относятся: *естественные* (природные) *факторы*: солнце, воздух, вода; *гигиенические факторы*: режим дня, питания, труда и отдыха, гигиена жилища, одежды, обуви; *физические упражнения*.

Природные факторы – солнце, воздух, вода не всегда осознаются как важнейшее средство укрепления и физического развития растущего организма. Выступая в тесной и неразрывной связи с физическими упражнениями, они усиливают оздоровительное воздействие на учащихся. Поэтому солнечные лучи, чистый воздух, вода должны по возможности не только сопутствовать всем видам двигательной деятельности учащихся, но и использоваться в качестве специально организованных процедур: солнечных и воздушных ванн, обтирания, обливания, душа или купания.

Гигиенические факторы призваны обеспечить гигиенические условия для нормальной жизнедеятельности организма, рациональное распределение времени на все виды деятельности в течение суток (режим дня, питания, труда и отдыха), а также дают возможность совершать физические упражнения наиболее продуктивно на основе соблюдения санитарно-гигиенических требований: влажная уборка помещения, наличие свежего воздуха, удобной мебели для работы и сна, спортивной одежды для занятий.

Перечисленные гигиенические факторы не только создают оптимально благоприятные условия для занятий физической культурой, содействуют укреплению здоровья, позволяют сохранять баланс между расходом и восстановлением затраченных сил, но имеют и большое воспитательное значение: приучают к аккуратности, дисциплинированности, точности, организованности, стимулируют бодрое, жизнерадостное настроение, чувство времени, самоконтроль.

По мнению известного физиолога И.П.Павлова нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм. Если человек работает и отдыхает, питается вовремя и спит, то к каждому виду деятельности организм как бы заблаговременно подготавливается, сравнительно легко переключается, быстро входит, так как срабатывают уже закрепленные нервные связи, «пусковые» механизмы. Ритм уравнивает процессы возбуждения и торможения, уменьшает затраты энергии, выделяемой организмом для его нормального и устойчивого функционирования.

**Физические упражнения.** Под физическими упражнениями понимаются двигательные действия, специально подобранные и сознательно выполняемые для решения задач физического воспитания.

Исследователи установили, что здоровые, правильно развивающиеся младшие школьники должны в среднем совершать ежедневно 12-16 тысяч (девочки) и 16-18 тысяч (мальчики) локомоторных движений (шагов). Максимальное число движений в минуту составляет 227, в час 9000. Если жизнедеятельность ребенка будет организована таким образом, что он совершает ежедневно необходимое количество движений, то это обеспечивает удовлетворение естественной потребности организма в движениях. У таких детей развивается вкус к движениям, полноценно идет их общее физическое развитие. Наоборот, снижение уровня двигательной активности в суточном цикле жизни учащихся, которая получила название гиподинамии, непосредственно влияет на ухудшение основных характеристик физического развития (вес, рост, окружность груди), и функционального состояния организма – сердечно-сосудистой деятельности, жизненной емкости легких, обмена веществ, мышечной силы и т.д.

Обеспечить двигательную активность учащихся во многом призваны физические упражнения. Они реализуются в гимнастике, играх, туризме, спорте.

**Гимнастика.** С педагогической точки зрения ценность гимнастики заключается в том, что она обладает возможностью избирательно воздействовать на организм в целом или на развитие его отдельных систем и функций. Различают гимнастику основную, гигиеническую, спортивную, художественную, производственную, лечебную. Учащиеся в школе (в соответствии с учебной программой по физической культуре) занимаются преимущественно основной гимнастикой: построение, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками и др.), лазание, равновесие, ходьба, бег, прыжки, метание, элементарные акробатические упражнения.

**Игры.** В играх развиваются физические силы ребенка, его мускулатура, гибче становится тело, вернее глаз, формируются личностные качества: сообразительность, находчивость, инициатива, творчество. Игры стимулируют коллективные переживания учащихся, радость совместных усилий, содействуют укреплению дружбы, товарищества, взаимопомощи.

**Туризм.** Это организованные кратковременные (однодневные) или длительные (многодневные) прогулки, экскурсии, походы, путешествия, совершаемые с целью ознакомления учащихся с родным краем, природными, историческими и культурными памятниками нашей страны, расширения общего кругозора учащихся.

Туризм обеспечивает физическую закалку учащихся, совершенствует их прикладные навыки ориентирования и передвижения, формирует опыт коллективной жизни и деятельности, воспитывает выносливость, умения руководства и подчинения, взаимной требовательности, бережного, ответственного отношения к природной среде.

**Спорт.** В отличие от физической культуры спорт всегда связан с достижением максимально высоких результатов в отдельных видах физических упражнений. С этой целью проводятся соревнования. Они выявляют лучшие результаты в отдельных видах спорта как командные, так и индивидуальные. В условиях проводимых соревнований у учащихся формируется чувство ответственности за свои результаты, учащимся приходится преодолевать значительные физические и нервные нагрузки, что содействует развитию морально-волевых качеств.

Однако учителю важно правильно использовать участие школьников в различных спортивных соревнованиях, видах спорта, предупреждая как физические перегрузки учащихся, так и нравственные отклонения в формировании личности школьника.

### **Формы и методы организации физического воспитания в школе**

Основными формами организации физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, утренняя гимнастика, физкультминутки, организованное проведение перемен, внеклассная и внешкольная работа.

**Уроки физической культуры** проводятся в строгом соответствии с учебной программой. Как основная, обязательная для всех учащихся организационная форма, урок физкультуры обеспечивает тот минимум двигательных знаний, умений и навыков, который составляет основу общей физической подготовленности учащихся. Развивающий и оздоровительный эффект урока достигается тщательным подбором гимнастических и легкоатлетических упражнений, подвижных и спортивных игр, умелой их дозировкой, разумным чередованием, а также соблюдением гигиенических условий.

Структура урока физической культуры должна соответствовать как общедидактическим, так и специфическим требованиям, сущность которых состоит в том, чтобы увеличение физической нагрузки на организм ученика осуществлялось постепенно, достигая максимума во второй половине урока, а затем постепенно снижалась до исходного состояния. В соответствии с этим требованием наиболее типичной схемой урока физкультуры является следующая.

Вводная часть урока 10-15 минут, назначение которой в том, чтобы организовать учащихся к занятиям. С этой целью учитель использует гимнастические построения и перестроения, ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения на внимание, координацию движений, чувство ритма, ловкость и др.

В основной части урока решается центральная педагогическая задача, поэтому физическая нагрузка на учащихся достигает на этом этапе своего максимума. За счет разучивания и выполнения основных физических упражнений, соответствующих школьной программе по физической культуре.



Заключительная часть урока предусматривает снятие естественного возбуждения учащихся, приведение организма ученика в относительно спокойное состояние на основе проведения строевых ритмических, дыхательных и других несложных упражнений.

При проведении уроков физкультуры учитывается возраст учащихся, физиологические особенности разного пола.

Для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья и физическом развитии проводятся занятия по лечебной физкультуре, на которых отбор упражнений и общая величина физической нагрузки регламентируются соответствующими программами и рекомендациями органов здравоохранения.

Однако уроки физкультуры не могут решить весь комплекс задач физического развития учащихся. В связи с этим режим учебного заведения предусматривает мероприятия оздоровительно-гигиенического характера. К ним относятся: гимнастика до занятий, физкультминутки и паузы, организованное проведение перемен.

**Гимнастика до занятий** способствует организованному началу учебного дня, создает бодрое и эмоционально приподнятое настроение и проводится в течение 10-15 минут. Она поднимает уровень возбудимости и функциональной подвижности нервной и других систем организма, подготавливает учащихся к напряженным умственным нагрузкам в предстоящем учебном процессе, помогают быстрее войти в рабочее состояние. Она не заменяет собой индивидуальной утренней гигиенической гимнастики (зарядки), смысл, значение которой для здоровья должен разъяснять учащимся не только учитель физкультуры, но и классный руководитель, другие учителя.

**Физкультурные минутки и паузы.** Назначение их – предупреждение переутомления учащихся, сохранение их умственной и физической работоспособности на уроке, обеспечение кратковременного отдыха от напряженной работы, сохранение хорошей осанки.

В комплекс упражнений включаются упражнения для позвоночного столба (подтягивания), наклоны туловища, ритмические сжимания и разжимания пальцев рук, потряхивание кистями, упражнения для мышц нижних конечностей и др.

Физкультминутки практикуются в основном на уроках начальной школы, хотя с пользой для здоровья учащихся они могут проводиться и для других возрастных групп учащихся.

**Организованное проведение перемен.** Как известно, основным условием эффективной умственной работы является целесообразная смена видов деятельности учащихся. С этой целью на большой перемене может быть организован активный отдых учащихся с помощью разумных движений в форме коллективных игр, спортивных развлечений. Проводятся такие мероприятия с детьми чаще всего на свежем воздухе, а в классных помещениях в это время организуется влажная уборка, проветривание.

**Внеклассная и внешкольная воспитательная работа по физическому воспитанию учащихся.** В тесной и непосредственной связи с учебными занятиями по физической культуре проводится внеклассная и внешкольная воспитательная работа.

В системе этой работы выделяют ряд основных направлений:

**1. Расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков.**

С этой целью проводятся беседы о ценности здоровья и личной ответственности каждого за его сохранение и укрепление, о значении разумного режима дня для сохранения работоспособности и хорошего самочувствия, о здоровом образе жизни и пагубности вредных привычек, о гигиене тела, о способах закаливания организма и т.д.

Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает также вопросы популяризации физической культуры и спорта, важнейших событий спортивной жизни.

Просвещение учащихся осуществляется в форме проводимых бесед, докладов, лекций, пресс-конференций с участием выдающихся спортсменов, встреч, вечеров спортивных династий и др.

Используется при этом метод убеждения (разъяснения), внушения, а также метод положительного примера.

**2. Спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физической культуры и спорта.**

В системе этого направления работы организуются спортивные секции, физкультурные кружки.

Основным методом при этом выступают физические упражнения или физическая тренировка. Диапазон их применения достаточно широк: от приучения к соблюдению режима дня, гигиенических требований, к опрятности, чистоте, к развитию потребности в здоровом образе жизни, в занятиях различными видами физической культуры и спорта, совершенствованию способностей в одном из них.

**3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе.**

К ним относятся: спортивные праздники, школьные спартакиады, спортландии, соревнования, вечера, дни здоровья и т.д.

При проведении этих мероприятий имеет значение педагогически правильное использование метода одобрения, стимулирующего спортивную активность учащихся.

**4. Использование естественных сил природы (солнца, воды, воздуха) для укрепления здоровья учащихся.**

Для этого широко проводятся в школах прогулки, экскурсии, организуются туристские походы, игры на местности, трудовые операции и т.д.

Внешкольная воспитательная работа по физическому воспитанию осуществляется ЖЭСами, детскими и юношескими спортивными школами,

детскими туристическими станциями, парками культуры и отдыха, спортивными базами (стадионы, катки, бассейны и т.д.), добровольными спортивными обществами, городскими и загородными лагерями различного типа, Дворцами молодежи и т.д.

### **Резюме**

Физическое воспитание прямо и непосредственно связано с другими видами воспитания, содействуя тем самым формированию личности в целом. Цель физического воспитания состоит в гармоничном развитии форм и функций организма человека, всестороннем совершенствовании его физических способностей и укреплении, сохранении здоровья и творческого долголетия.

Осуществление цели и решение задач физической культуры учащихся связано с использованием всей совокупности средств физического воспитания; к которым относятся естественные (природные факторы), гигиенические факторы, физические упражнения.

Основными формами организации физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, утренняя гимнастика, физкультминутки, организованное проведение перемен, внеклассная и внешкольная работа. В тесной и непосредственной связи с учебными занятиями по физической культуре должна проводиться внеклассная и внешкольная воспитательная работа.

### **Задания для закрепления, углубления и обобщения знаний по теме**

*1. Вставьте пропущенные слова. Проследите связь физического воспитания с другими видами воспитания.*

1. Физическое воспитание создает...для... ..., так как именно от общего состояния здоровья и физических сил зависит память, внимание, усидчивость, без чего невозможны успешные учебные результаты. В плане... ... физическое воспитание облегчает индивиду выполнение трудовых операций и процессов, так как приучает его к большей точности и направленности движений, помогает нахождению более экономных и рациональных приемов.

2. Физические упражнения, выполняемые в условиях коллективного взаимодействия учащихся, вооружают их опытом... ..., которые составляют основу формирования морально-волевых качеств.

3. Чрезвычайно большую роль физическое воспитание выполняет в ... .. становлении личности, так как выполнение физических упражнений раскрывает красоту и выразительность движений, придает им гармонию, формирует внешнюю культуру.

2. *Что такое физическое воспитание? Из приведенных ответов выберите один правильный.*

1. Под физическим воспитанием следует понимать развитие организма человека.

2. Физическое воспитание – это формирование здорового образа жизни.

3. Физическое воспитание – это процесс развития физических сил и укрепления здоровья.

4. Физическое воспитание – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.

3. *Из перечисленных вариантов выберите те, которые можно считать основными задачами физического воспитания?*

1. Осознание учащимися функций своего организма.

2. Осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.

3. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематизированных занятиях физической культурой.

4. Стремление к физическому самосовершенствованию.

5. Стремление отработать методику ходьбы.

6. Обогащение учащихся системой знаний о сущности и значении физкультуры и спорта.

7. Развитие у учащихся двигательных умений и навыков.

8. Развитие интереса к физическим упражнениям.

9. Развитие у учащихся физических задатков, способностей приобщение их к различным видам физической культуры и спорта.

10. Развитие стремления к достижению спортивных результатов.

4. *В какой группе перечислены гигиенические факторы, выступающие в качестве важнейшего средства укрепления и физического развития растущего организма?*

1.

Солнце  
Воздух;  
Вода.

2.

Режим дня.  
Режим питания.  
Влажная уборка помещения.  
Наличие свежего воздуха.  
Удобная мебель для работы и

сна.

3.

Зарядка;  
Физические упражнения.  
Двигательная активность.

4.

Воздух;  
Режим питания.  
Физические упражнения.

Игры.

Спорт.

*5. Из перечисленных утверждений выберите формы организации физического воспитания в школе:*

1. Уроки физической культуры;
2. Утренняя гимнастика;
3. Спортивные тренировки;
4. Физкультминутки;
5. Общеразвивающие упражнения на внимание;
6. Организованное проведение перемен;
7. Внеклассная и внешкольная работа;
8. Чередование подвижных и спортивных игр; турслеты.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. Заполните таблицу

Формы организации физического воспитания в школе	Возможности в физическом развитии личности, воспитании ее личностных качеств.
Уроки физической культуры	Обеспечивают тот минимум двигательных знаний, умений и навыков, который составляет основу физической подготовки
...	Избирательно воздействует на организм в целом или на развитие его отдельных систем и функций..
Игры	Способствуют развитию физических сил ребенка; стимулируют коллективные переживания учащихся.
Туризм	...
...	Способствует достижению максимально высоких результатов в отдельных видах физических упражнений; формирует чувство ответственности за свои результаты; содействует развитию морально-волевых качеств.
Гимнастика до занятий	...
...	Предупреждают утомляемость учащихся, обеспечивают кратковременный отдых от напряженной работы.
...	Способствуют смене видов деятельности учащихся.

7. Из перечисленного перечня ценностей физической культуры выпишите в левую колонку общественные ценности, в правую – личностные ценности: накопленные человечеством специальные знания, спортивная техника, знания человека в области физического совершенствования, двигательные умения и навыки, способность к самоорганизации здорового образа жизни, методика оздоровления, технологии спортивной технологии, спортивные достижения, социально-психологические установки на занятия физкультурно-спортивной деятельностью, лучшие образцы моторной деятельности.

**Задания на овладение умением приобретать знания**

1. В середине XI века арабский ученый Абу Ибн Бутлян составил «таблицы здоровья», которые предписывали условия сохранения здорового духа. Перечислите эти условия. В какой работе Авиценна предлагал аналогичные рекомендации.

2. Автор учебника «Педагогика» / Н.К. Степаненков в теме 20 «Валеологическое воспитание учащихся» называл триаду факторов, взаимосвязь которых влияет на здоровье человека. (закон Природы). Перечислите эти факторы.

3. Кому из известных русских ученых принадлежит высказывание «Нет ничего более властного в жизни человеческого организма, чем ритм. Если человек работает и отдыхает, питается вовремя и спит, то к каждому виду деятельности организм как бы заблаговременно подготавливается, сравнительно легко переключается, быстро входит, так как срабатывает уже закрепленные нервные связи, «пусковые механизмы».

## **Творческие задания**

1. Приведите конкретные примеры, подтверждающие взаимосвязь физического воспитания со всеми сторонами воспитания личности.

2. Раскройте причины, обуславливающие низкую эффективность физического воспитания школьников в целом. Ответ аргументируйте.

3. Разработайте методические рекомендации учителям физической культуры, позволяющие усилить воспитательную направленность уроков.

4. Предложите пути совершенствования учебного процесса, которые бы обеспечивают оздоровление учащихся.

5. Охарактеризуйте основные направления внешкольной воспитательной работы по физическому воспитанию:

Расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков.

Спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физической культуры и спорте.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе.

Использование естественных сил природы (солнца, воды, воздуха) для укрепления здоровья учащихся.

6. Дайте научное обоснование древней пословице “В здоровом теле – здоровый дух”.

7. Используя полученные знания и имеющийся опыт определите противоречия в организации физического воспитания в современной школе.

8. Докажите, что формирование всесторонне развитой личности невозможно без развитой физической культуры.

## **Тесты для самоконтроля**

1. Осуществление какого направления воспитания является важнейшим условием укрепления здоровья и обеспечения здорового образа жизни?

1. Нравственного воспитания
2. Валеологического воспитания
3. Физического воспитания
4. Трудового воспитания

2. В чем заключается цель физического воспитания?

1. Укрепление здоровья человека.
2. Понимание сущности физического воспитания.
3. Достижение высоких спортивных результатов.
4. Гармоничное развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия.

3. В какую группу включены природные факторы, выступающие в качестве средства физического развития учащихся.

1. Солнце, режим питания, физические упражнения.
2. Воздух, режим дня, зарядка.
3. Вода, режим дня, спорт.
4. Солнце, воздух, вода.

4. Что следует понимать под физическими упражнениями?

1. Повышение уровня двигательной активности.
2. Двигательные действия, специально подобранные и сознательно выполняемые для решения задач физического воспитания.
3. Максимальное число движений в минуту.
4. Удовлетворение естественной потребности организма в движении.

5. Какой метод в процессе физического воспитания выступает в качестве основного?

1. Физической тренировки
2. Убеждения
3. Положительного примера
4. Контроля

6. Какая из форм организации физического воспитания в школе обеспечивает кратковременный отдых от напряженной работы?

1. Гимнастика до занятий.
2. Физкультминутки.
3. Уроки физической культуры.
4. Внеклассная работа.

7. Что в наибольшей степени способствует спортивному совершенствованию учащихся?

1. Санитарно-гигиеническое просвещение.
2. Проведение спортивных мероприятий.
3. Работа спортивных секций и кружков.
4. Организация туристских походов.

8. Чему способствуют спортивные соревнования?

1. Развитию двигательных умений и навыков.
2. Осознанию ценности здоровья.
3. Укреплению и сохранению здоровья.
4. Достижению высоких результатов в отдельных видах физических упражнений.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какую роль играет физическое воспитание во всестороннем развитии личности?
2. Раскройте сущность понятия физическое воспитание.



3. Как осознание учащимися ценности здоровья влияет на отношение их к занятиям физической культурой?
4. Как влияют гигиенические факторы на жизнедеятельность организма?
5. Какую роль выполняют физические упражнения в укреплении организма человека?
6. Какие формы и методы наиболее эффективны в физическом воспитании учащихся?
7. Какие специфические требования предъявляются к структуре урока физической культуры?
8. Какие физкультурно-массовые мероприятия способствуют укреплению здоровью учащихся?
9. Чем отличается физическая культура от спорта?

#### **Литература для самостоятельной работы**

1. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987.
2. Гигиена детей и подростков / Под ред. В.И.Кондрашенко. М., 1991.
3. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., 1989.
4. Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы // Сб. инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию / Сост. В.П.Богословский. М., 1984.
5. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ