



Московский педагогический
государственный университет

А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков,
А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова

ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Москва
2019

УДК 796/799
ББК 75.1
И-197

Авторы:

кандидат педагогических наук, профессор А. В. Сафошин
доктор педагогических наук, профессор Ч. Т. Иванков
кандидат психологических наук, доцент А. Я. Габбазова
С. Ч. Мухаметова

Рецензенты:

В. Г. Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор
Н. Д. Овчинников, доктор медицинских наук, профессор

Сафошин, Александр Викторович.

И-197 Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. – 2-е изд. – Москва : МПГУ, 2019. – 392 с.

ISBN 978-5-4263-0744-5

Данное учебное пособие представлено в виде курса лекций. Каждая лекция является законченным разделом, отражающим решение одной из проблем физической культуры и спорта. В заключительной части раздела приводится перечень вопросов для подготовки к зачету, рекомендуемая литература, текстовый материал. В публикации раскрывается роль физической культуры и спорта в формировании всесторонне гармонически развитой личности, решении педагогических задач физического воспитания, изучении закономерностей процесса обучения и изменения работоспособности во время занятий с учетом физиологических и психологических особенностей занимающихся.

Пособие рекомендуется для докторантов, аспирантов, магистрантов, бакалавров, студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта. Основной акцент делается на изучении данного пособия студентами заочной формы обучения.

УДК 796/799
ББК 75.1

ISBN 978-5-4263-0744-5

© МПГУ, 2019
© Сафошин А. В., Иванков Ч. Т.,
Габбазова А. Я., Мухаметова С. Ч., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
ГЛАВА 1.	
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА	10
1.1. Развитие теории и методики физического воспитания	13
1.2. Физическое воспитание в системе образования	18
1.3. Физическое воспитание как педагогический процесс	19
1.4. Системный подход к целям, задачам, принципам физического воспитания	20
ГЛАВА 2.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	22
2.1. Система знаний физического воспитания	23
2.2. Уровни сформированности знаний в физическом воспитании	25
2.3. Развитие и формирование двигательных умений в процессе обучения	26
2.4. Процесс обучения двигательным действиям	28
2.5. Особенности формирования двигательных умений и навыков в динамических ситуациях	42
ГЛАВА 3.	
ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	45
3.1. Характеристика физических упражнений	47
3.2. Физические упражнения как основное средство в физическом воспитании	47
3.3. Классификация физических упражнений	53
ГЛАВА 4.	
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	54
4.1. Особенности воспитания физических качеств	54
4.2. Методические требования к воспитанию силовых качеств	68
4.3. Методические требования к развитию качества быстроты	77
4.4. Компоненты методики развития качества ловкости	80
4.5. Развитие гибкости в учебно-тренировочном процессе	85
4.6. Выносливость и методика ее воспитания	87

ГЛАВА 5.	
СТРУКТУРА И ФОРМА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ	
УПРАЖНЕНИЯМИ	98
5.1. Основные правила построения занятий.	100
5.2. Педагогические и физиологические особенности построения занятий	100
5.3. Занятия урочного типа	103
5.4. Занятия неурочного типа	111
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
ГЛАВА 6.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ	114
6.1. Содержание физического воспитания детей дошкольного возраста	114
6.2. Значение физического воспитания в развитии детей дошкольного возраста	115
6.3. Особенности содержания физического воспитания дошкольного возраста	120
6.4. Формы, средства и методика организации занятий в различных возрастных группах в детских учреждениях	131
ГЛАВА 7.	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ	135
7.1. Значимость решения задач физического воспитания школьников	135
7.2. Формы организации занятий и программа физического воспитания учащихся разного возраста	141
7.3. Школьный урок физического воспитания – основная форма учебно-воспитательного процесса	148
7.4. Оценка и учет успеваемости	150
7.5. Планирование, оценивание учебно-познавательной деятельности школьников	154
7.6. Физкультурно-оздоровительная система в режиме учебного дня	157
7.7. Физическая реабилитация детей с нарушениями здоровья	159
7.8. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию	161
ГЛАВА 8.	
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ	
ПОДГОТОВКА	165
8.1. Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки	165
8.2. Методические основы различных форм занятий	167

ГЛАВА 9.	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ОБЖ	171
9.1. Значение и задачи физического воспитания в системе ОБЖ	172
9.2. Содержание и программно-нормативные основы физической подготовки самозащиты и безопасности жизнедеятельности в образовательных учреждениях	174
9.3. Особенности методики военно-физической подготовки	175
9.4. Преемственность средств физической подготовки допризывной молодежи	176
9.5. Спортивная работа в допризывной подготовке	181
ГЛАВА 10.	
СПОРТ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА	182
10.1. Сущность и значение спорта. Общая характеристика спорта	182
10.2. Задачи, содержание, средства спортивной тренировки	192
10.3. Характеристика отдельных компонентов структуры спортивной тренировки. Организация спорта, типы спорта, виды спорта	193
10.4. Разделы и стороны подготовки спортсмена	203
10.5. Педагогические закономерности спортивной тренировки	216
10.6. Спортивная ориентация и отбор	222
10.7. Особенности спортивной тренировки в детском и юношеском возрасте	224
ГЛАВА 11.	
СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗРЕЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ	230
11.1. Целевая направленность и задачи физического воспитания взрослого населения	230
11.2. Роль физической культуры в поддержании работоспособности	232
11.3. Система физкультурных мероприятий в условиях отдыха	248
11.4. Методика организации самостоятельных занятий взрослых	249
11.5. Рекреационные физкультурно-массовые мероприятия	252
11.6. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	256
11.7. Педагогические исследования в физическом воспитании	262
ГЛАВА 12.	
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА	272
12.1. Принципы воспитания в процессе занятий физической культурой. Реализация принципов воспитания в процессе занятия физической культурой	272
12.2. Общие задачи по формированию личности человека	274

12.3. Формирование нравственного сознания	275
12.4. Роль учебно-тренировочной деятельности в нравственном, интеллектуальном, эстетическом воспитании	276
12.5. Основы педагогического мастерства	277
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.	
ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
ГЛАВА 13.	
МОДЕЛИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	296
13.1. Соревнования типа «Веселые старты», используемые на подвижных переменах, спортивных часах групп продленного дня и в спортивно-оздоровительных лагерях	296
13.2. Педагогическая практика	326
Функционал и компетенции студентов	328
Словарь специальных терминов и понятий	337
Литература	385

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ГЛАВА 1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина в системе образования призвана формировать комплекс фундаментальных знаний, определяющих профессиональную деятельность в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина имеет право на самостоятельное существование в том случае, если обладает своим собственным, только ей присущим предметом изучения.

Предметом изучения являются объект и субъект деятельности, свойственные той или иной научной дисциплине. Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину. В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы, принципы обучения и т. д.), а под субъектом – человек, у которого изучается реакция на выполнение физических упражнений. Таким образом, в любом педагогическом исследовании объект изучения не может существовать изолированно от субъекта и наоборот.

Анализ физического воспитания как общественного явления позволяет познать основные закономерности становления, особенности его построения и функционирования. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Оно обусловлено взаимодействием объективных и субъективных факторов. Объективным фактором является уровень и характер производства, а также вызванные им потребности общества в физическом воспитании. Субъективным – человек, его сознание и отношение к труду. Тысячелетиями человек боролся за свое существование с окружающей его природой, «состязался» с животными в силе, выносливости, быстроте и ловкости. В этом «соревновании» успех зависел от силы

его мышц, его физической подготовленности. Орудиями его труда были палка, камень. По мере развития человека менялись и его орудия труда, в частности, появились лук, копья, дротики. Дальнейшее их использование составляло специфическую человеческую деятельность, которая требовала длительной выучки, формирование двигательных навыков. Однако потребности в физической подготовленности людей еще не привели к физическому воспитанию. Необходимо было, чтобы эти потребности привели человека к осознанию эффекта упражняемости. Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применяться вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения и тем самым обособились от этих процессов (Б. А. Петров).

Действия, на основе которых возникли физические упражнения, стали непосредственно влиять не на предмет труда, а на человека. С помощью физических упражнений люди стали готовить себя к реальным действиям трудовой практики. Первоначально передача знаний происходила путем подражания.

Дети перенимали у родителей и старших сородичей трудовые действия, когда те охотились, ловили рыбу, собирали дикорастущие плоды и пр. Но это подражание еще не являлось тем процессом (общения людей), который характеризуется как воспитание. Воспитание появилось лишь тогда, когда появилась необходимость воздействовать на человека осознанно с целью формирования его поведения в соответствии с потребностями семьи, общества. Таким образом, объективно причиной возникновения физического воспитания являлась необходимость передачи накопленного опыта в изготовлении и применении орудий труда в специфической деятельности. Превращение трудовых действий в физические упражнения неизмеримо расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования. В связи с тем, что ни одна из форм человеческой деятельности биологически не наследуется, она может стать достоянием человека только путем упражнения, освоенного многократным повторением. Понимание роли упражнения в целях сохранения приобретенных людьми знаний и навыков и их совершенствования привело к возникновению целенаправленного процесса обучения и воспитания, в том числе физического воспитания. Таким образом, в процессе физического труда, в процессе созидания человек вышел

из-под действия законов чисто биологического развития и вступил в поле действия социальных законов. Теперь не нужно новому поколению вновь и вновь изобретать лук, стрелы, каменный топор, колесо. Для передачи накопленного социального опыта, и прежде всего опыта по изготовлению и применению орудий труда, человечеству понадобились принципиально иные, надбиологические механизмы социального наследования. Таким механизмом стало физическое воспитание. Участие человека в общественной практике приводит к изменению окружающей действительности, коренным образом изменяет ее, но в процессе этого изменения действительности он изменяется сам. Изменение экономического и политического уклада жизни общества ведет к изменению и физического воспитания. Изменение целей и задач, средств и методов, принципов и форм организации физического воспитания как общественного явления делает его вечной категорией.

Физическое воспитание, оставаясь тесно связанным с трудовой деятельностью, военным делом, обогащается движениями ритуальных плясок, искусства. Развитие физического воспитания обуславливается двумя причинами. Во-первых, на каждом этапе развитие условий материальной жизни общества требовало от человека определенных двигательных качеств и навыков. Во-вторых, развитие науки о физическом воспитании позволяло глубже познавать закономерности двигательной деятельности человека, изыскивались наиболее эффективные средства благотворного влияния на человека.

Закономерности физического воспитания являются частными проявлениями общих закономерностей природы и общества, подчиняющимися диалектическим законам.

Предметом изучения теории физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как социального явления. Они раскрывают многогранные внутренние и внешние связи физического воспитания как целостного общественного явления. Следовательно, закономерности физического воспитания, выражаемые через специальные методы познания и преобразования физического состояния человека, составляют одну из сторон общей методологии. Лица, изучающие методы познания и преобразования действительности, методы научного знания и понятийный аппарат науки раскрывают закономерности физического воспитания.

Теория физического воспитания представляет собой динамическую систему наиболее современных научных положений, отражающих сущность физического воспитания. Теория физического воспитания создает

перспективу совершенствования процесса физического воспитания в целом, обобщает частные закономерности физического воспитания и делает их достоянием для всех методик физического воспитания.

Предметом изучения методик физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе. Методики физического воспитания, устанавливая частные закономерности, создают базу для теоретических обобщений, а реализуя закономерности в виде систем педагогических рекомендаций, превращает общие теоретические положения в описания конкретных действий учителя и учеников. Через методики физического воспитания осуществляется превращение общественного достояния в личное, присущее педагогическому процессу с данным контингентом занимающихся. Все это обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием «Теория и методика физического воспитания». Оба предмета не могут существовать и развиваться изолированно. По характеру предметов изучения они входят в систему педагогических наук. Однако, как и любая педагогическая наука, теория и методика физического воспитания обосновывает свои педагогические положения социальными, психологическими и биологическими закономерностями.

1.1. Развитие теории и методики физического воспитания

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

1. Практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях рождала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека.
2. Практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений.
3. Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох.
4. Результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных областях знаний.

5. Закон о спорте и постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры.

В своем развитии теория и методика физического воспитания прошли несколько этапов.

Первый этап – собирание эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм человека. Движения живого организма интересовали человека с давних времен. Имеются данные о том, что механикой движений животных и человека интересовались древнегреческие естествоиспытатели и философы, в частности Аристотель (384–322 гг. до н. э.). В своих рассуждениях о движениях Аристотель исходил из жизненного опыта, из наблюдений. Клавдий Гален (130–201 гг. до н. э.), римский врач, работавший в школе гладиаторов, экспериментально доказал, что движения в суставах производят мышцы, которые напрягаются и сокращаются под влиянием импульсов, получаемых из мозга по нервам. Он ввел понятие о мышечном тонусе и об антагонистических мышцах. Ибн-Сина (Авиценна), таджикский ученый (980–1037 гг. н. э.), изучал мышцы человека и применял физические упражнения с лечебной целью. Ибн-Сина признавал занятия физическими упражнениями самым главным в режиме сохранения здоровья; он дал определение и классификацию физических упражнений, указывал на особенности действия различных упражнений и необходимость индивидуального подхода при применении упражнений. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта упражняемости и к познанию способов передачи опыта и создало предпосылки для возникновения физического воспитания.

Второй этап – создание первых методик физического воспитания (период рабовладельческих государств античности и Средних веков). Прогрессивные люди своего времени – философы, педагоги, врачи – судили об эффективности занятий физическими упражнениями по внешним результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал умения). Наиболее известные методики физического воспитания, дошедшие до наших дней, были созданы в Древней Греции: методы обучения и развитие силы, выносливости, определенные средства единоборств, объединенных в единую систему. В Средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивное накопление теоретических знаний о физическом воспитании – это период с эпохи Возрождения и до конца XIX в. Развитие науки о человеке, о его воспитании и обучении, о его

лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности физического воспитания. Необходимо было эти разрозненные знания представить в виде целостного представления о роли физического воспитания и его значимости в жизни человека. Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть общего воспитания. Итальянский ученый Леонардо да Винчи (1452–1519), великий художник, математик, механик, инженер, много внимания уделял анализу положений и движений человека на основе данных анатомии и механики. Он один из основателей биомеханики движения человека. Примером разработки системы физических упражнений в общепедагогической теории служит «Суставная гимнастика» для развития двигательных способностей детей, созданная швейцарским педагогом-демократом И. Г. Песталоцци (1746–1827). В XIX в. появляются теоретические работы о физическом воспитании. Таким образом, третий этап заложил основы теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с начала XIX в.

Четвертый этап характеризуется тем, что создается теория и методики физического воспитания как самостоятельная научная и учебная дисциплина в нашей стране и охватывает период с конца XIX в. и до Великой Октябрьской социалистической революции. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Большое значение для развития научной мысли о роли физического воспитания имели труды П. Ф. Лесгафта (1837–1909) под названием «Теория телесных движений». Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, теории и методике физического воспитания являлись наиболее прогрессивными, а потому легли в основу современной теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины.

Пятый этап характеризуется тем, что проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Рост фактического материала, открытие новых закономерностей привели к дифференциации ранее единой научной и учебной дисциплины «Теории и методика физического воспитания». Появляются новые дисциплины: «Организа-

ция физической культуры, «Биомеханика физических упражнений и др. Однако подобная специализация отдельных отраслей знаний предполагает широкое использование сведений всех смежных наук. Так, проблема спортивной специализации детей – это не только спортивно-педагогическая проблема, но и социальная, психологическая и биологическая.

Человек в сложном социальном процессе выступает, с одной стороны, как носитель (субъект) определенного уровня собственного культурного развития, поскольку именно он является деятелем. С другой стороны, он является объектом деятельности, так как все, что делается в области культуры, прямо или косвенно направлено на человека, на совершенствование его биологической и социальной сущности. Изменяя природу, человек изменяет и себя, совершенствует свои физические, интеллектуальные, нравственные, волевые и другие качества.

В научном понимании культура – это способ и качественная сторона деятельности человека по освоению, созданию, хранению и распространению материальных и духовных ценностей. Следовательно, культура направлена на формирование, развитие и практическое использование сил и способностей человека как главного исторического действия. Отсюда становится понятным, что развитие способностей человека происходит только в процессе деятельности, побудительной причиной которой являются потребности общества и личности.

Итак, физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической природы. Это есть совокупность и уровень развития материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей. В данном случае анализ физической культуры дается через призму физического воспитания, через его функции, связи и взаимодействия с другими элементами физической культуры. Только через физическое воспитание мы можем подняться на определенный уровень физической культуры.

Наиболее общим понятием является физическая культура. Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельностьная часть в виде трех направлений педагогического процесса: общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной направленностью и физическое воспитание со спортивной направленностью. Спорт же является частью физического воспитания и своей педагогической стороной, т.е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит всей системе образования и воспитания со спортивной направленностью (дать схему).

Физическая культура – это уровень развития духовных и материальных ценностей в области физического воспитания. Все материальные и духовные достижения составляют не только культурные ценности, но традиции, помогающие судить о результатах деятельности общества в области физической культуры, стимулируют их использование, а следовательно, и ее дальнейшее пополнение.

Для успешной деятельности и эффективности учебного и учебно-тренировочного процесса необходимо свободное владение специфическими профессиональными терминами и понятиями. Физическая культура пользуется такими понятиями, как «физическое воспитание», «физическая культура», «физическая рекреация», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физические упражнения», «спорт», «физическая культура личности» и т. д. Каждое из этих понятий (в области физической культуры) удовлетворяет определенные потребности общества и личности. Реализация этих понятий в физическом воспитании полностью отвечает, в широком смысле слова, физической подготовке человека ко всем формам его жизнедеятельности (производственно-трудовой, оборонной, в восстановлении сил), а также на раскрытию всего многообразия двигательных возможностей человека.

Поскольку физическая культура является частью культуры общества, то ей присущи, прежде всего, общекультурные социальные функции. К ним можно отнести такие, как образовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, коммуникативная, ценностно-ориентационная и др. Как самостоятельная часть культуры общества физическая культура имеет свои специфические социальные функции. Они органично связаны с общекультурными функциями, но в более конкретной форме выражают социальную сущность физической культуры как общественно необходимой деятельности, ее способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания. Эти функции по признакам их проявления можно свести в следующие группы:

1. Общее развитие и укрепление организма человека независимо от возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности.
2. Физическая подготовка людей к трудовой и оборонной деятельности.
3. Удовлетворение потребностей людей в активном отдыхе.
4. Развитие волевых, физических способностей и двигательных возможностей человека до предельных уровней.
5. Всестороннее гармоническое развитие личности, способной решать социально значимые задачи.

1.2. Физическое воспитание в системе образования

В современных условиях воспитание и образование существенно влияют на социально-экономический прогресс общества, прежде всего, как фактор социального формирования личности нового человека, способного успешно осуществлять прогрессивные преобразования.

В широком смысле воспитание и образование служат для передачи от поколения к поколению, от человека к человеку накопленного опыта, норм поведения, идей, знаний, умений и навыков. Воспитание и образование носят исторический характер, они возникли в процессе становления человека, развития общества. В процессе исторического развития сформировались специфические понятия «воспитание», «образование», «обучение» в более узком смысле.

Под воспитанием понимают направленное систематическое воздействие на духовное и физическое развитие личности в целях гармоничного формирования и подготовки к общественно значимым видам деятельности.

Под образованием подразумевают результат передачи и усвоения систематизированных знаний, умений и навыков как необходимое условие подготовки человека к жизни и труду. Получение образования происходит в учебных заведениях в процессе обучения и в единстве с воспитанием. Выделяют общее образование, специальное высшее и среднее образование, в том числе педагогическое и физкультурное.

Под обучением понимают направленно организованный, планомерно и систематически осуществляемый процесс передачи и овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагогов. В этом процессе четко выделены два вида деятельности: преподавание и учение.

Итак, можно заключить, что воспитание, образование, обучение тесно взаимосвязаны. Обучение представляет собой основной путь получения образования, а вместе они создают важнейшие предпосылки и условия для осуществления воспитания.

Физическое воспитание связано с педагогическим воспитанием и образованием как своеобразная сфера их реализации в обществе. В процессе исторического развития был выявлен и осознан эффект упражняемости в трудовых навыках, двигательной сфере человека. Со временем направленное воздействие на двигательную сферу стало неотъемлемой частью воспитания и образования в первую очередь подрастающего поколения. Возрастание значимости физического воспитания в современных условиях, в эпоху научной организации труда (НОТ)

обусловлено повышением роли физической культуры в жизни общества и личности. Специфические черты физического воспитания отражены в понятиях, в которых выражена взаимосвязь с явлением, процессом, т. е. форма и способ обобщения предметов и явлений.

Каждое понятие содержит информацию, отличающую его от других понятий, способствует развитию этого вида деятельности и в конечном итоге прогрессивным преобразованиям в обществе.

1.3. Физическое воспитание как педагогический процесс

Цели физического воспитания зависят от общественных потребностей, которые оно должно удовлетворять. Через физическое воспитание мы решаем задачи физической культуры личности. Физическая культура личности тесно связана с представлением о физическом совершенстве человека. Под физической культурой личности понимается такой уровень духовного и физического развития и социальной подготовленности, который обеспечивает оптимальное приспособление человека к современным условиям жизни. Идеал физически совершенной личности отражает представления о прекрасном и целесообразном в физическом состоянии человека. Он отвечает требованиям труда, военного дела, науки, искусства. Физическая культура личности тесно связана с образом жизни, социальным, моральным обликом человека – это прежде всего здоровый, разносторонне подготовленный, образованный человек. В настоящее время физическая культура – непременный компонент трудовой деятельности, научной деятельности, искусства, в организации здорового досуга. Физическая культура личности отражает извечную мечту людей о человеке, обладающем многими достоинствами и малыми недостатками. Представления о физической культуре личности изменяются по мере изменения общественно-экономических формаций, условий жизни и деятельности людей. Для достижения целей в процессе физического воспитания решаются воспитательные, образовательные, оздоровительные и другие задачи, связанные с физическим совершенствованием личности. Как педагогический процесс физическое воспитание оказывает разностороннее воспитательно-образовательное воздействие на обучаемого.

При определенных условиях физическое воспитание позволяет решать задачи расширения круга общения, усиления контактов человека с природой, обогащения эмоционально-эстетического восприятия окружающего мира, воспитания бережного отношения к окружающей среде,

формирования здорового образа жизни. Целенаправленно воздействуя на физические и психические функции человека, с помощью физического воспитания можно решать задачи рекреации и реабилитации. Для физического воспитания свойственны общие признаки педагогического процесса, такие как соблюдение воспитателем и воспитуемым педагогических принципов, учет индивидуальных особенностей занимающихся, конкретная постановка решаемых задач, формирование личности занимающегося. Общими с другими сторонами воспитания являются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Эти задачи связаны с направлением развития личности в духе уважения гуманизма себя и других. Но физическое воспитание имеет свои специфические особенности. Оно воздействует преимущественно на двигательные способности человека и служит средством управления их развитием и дает оздоровительный эффект. В физическом воспитании выделяют две специфические стороны:

1. Обучение движениям, формирование двигательных умений и навыков.
2. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Таким образом, физическое воспитание как педагогический процесс является неотъемлемой составной частью общечеловеческого, гуманного воспитания. Без физического воспитания ни одна система воспитания не может рассматриваться как полноценная.

1.4. Системный подход к целям, задачам, принципам физического воспитания

Целью физического воспитания является воспитание всесторонней гармонически развитой личности, способной решать социально значимые задачи в трудовой и оборонной деятельности. Эффективность физического воспитания зависит от организации педагогического процесса, от уровня материального, методического и научного обеспечения, совершенствования органов руководства и контроля. Взаимодействие этих частей и создает ту целостную социальную организацию, которая называется системой физического воспитания.

Система физического воспитания создается для достижения поставленной обществом цели. Система физического воспитания функционирует в тесной взаимосвязи с другими системами общества. Развиваясь под влиянием культуры, науки, экономики, политики, искусства,

система физического воспитания оказывает и обратное влияние на все сферы общественной деятельности.

Система (греч. «составленное из частей, соединенное») – это совокупность взаимосвязанных элементов, обеспечивающих целостность и достижение целей физического воспитания, комплекс структурно взаимосвязанных мероприятий, ориентированных на физическое совершенствование всех членов общества. Цели конкретизируются в различных показателях, по степени выполнения которых судят об эффективности физического воспитания.

Строение системы физического воспитания

Система физического воспитания, как и любая другая, состоит из частей, элементов. Взаимосвязь, способ организации этих частей составляет структуру системы, ее функционирование. Одно из качеств системы – это целостность элементов, составных частей, которые должны обеспечить ее функционирование. Ими являются:

1. Цель – важнейший системообразующий фактор, без цели понятие «система» теряет смысл.
2. Задачи – обеспечивают реализацию целей (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Основы – создают предпосылки достижения цели. Сюда входят социально-экономические, научно-методические, программно-нормативные, организационно-управленческие основы.
4. Принципы – определяют направленность системы (формирование личности, оздоровительная направленность, связь с жизнью, с практикой).
5. Направления – практическая сторона системы (базовая физическая подготовка, профессиональная физическая подготовка, спортивная подготовка, реабилитационная и лечебная).
6. Обучение – предполагает методы, принципы и средства воздействия на человека (к методам относятся словесные, наглядные, практические; к принципам – сознательность, активность, систематичность, индивидуальность, прогрессивность, научность, прочность; к средствам – упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы).

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Дайте характеристику ТМФВ как учебной и научной дисциплины.
2. Источники и этапы развития ТМФВ.

3. Физическое воспитание как составная часть физической культуры.
4. Почему физическая культура является частью культуры общества?
5. Социальные функции физической культуры.
6. Дайте характеристику понятиям «обучение», «воспитание», «образование», «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие».
7. Дайте характеристику системы и ее элементов: цель, задачи, принципы.

ГЛАВА 2. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Знания – первый, ведущий компонент содержания физического образования, приобретаемого школьниками в результате обучения по предмету «Физическая культура». В наиболее общем смысле знания характеризуются как совокупность накопленных в процессе общественной исторической практики человечества сведений о природе, обществе, технике и самом человеке. В рамках школьной педагогики знания рассматриваются в двух аспектах: во-первых, как один из компонентов содержания школьного образования, представленный в конкретном учебном предмете в виде дидактически обоснованной системы фактов, понятий и т. п. Во-вторых, знания каждого обучаемого, которые он приобретает в процессе обучения, и используются в качестве основы для достижения определенной цели в какой-либо деятельности.

Без усвоения знаний о закономерностях движений, способах выполнения физических упражнений и тактических действий, принципах судейства, организации и проведении самостоятельных занятий или с группой занимающихся невозможно полноценное овладение двигательными действиями, инструкторско-методическими умениями. Изложенные положения определяют значение и содержание знаний в физическом воспитании и использовании их в целях собственного физического развития и укрепления здоровья каждым человеком.

Источниками знаний при занятиях физическими упражнениями является не только информация учителя, но и сама двигательная деятельность занимающегося, его мышечные ощущения, осмысление результатов выполнения физических упражнений. Занимающийся познает закономерности движений, получает представление о возможностях

собственного организма, о влиянии упражнений на функции отдельных систем организма, убеждается в значимости занятий.

На основе получаемой от учителя информации ученик еще до начала выполнения упражнения имеет возможность сформировать в собственном сознании представление о технике упражнения, составить мысленный проект и наметить способы решения двигательной задачи, предусмотреть возможные изменения в своем физическом совершенствовании.

Знания усваиваются при активной мыслительной деятельности, осуществляющейся в системе умственных операций (анализа и синтеза, сравнений, обобщений и др.), и фиксируются в сознании обучаемого в виде представлений и понятий. Так, при правильном представлении учащийся практически воспроизводит двигательное действие на основе словесного изложения или на основе показа. Знания на уровне обобщения, словесного описания принимают форму определения. Определение вбирает в себя существенные признаки изучаемого объекта, отражает его функциональные свойства.

Специальные знания и двигательные действия как предметы обучения в физическом воспитании требуют от учителя владения определенными способами преподавания, а от учеников – способов учения. Как вести учеников от незнания к знанию, от неумения к умению – это одна из стержневых задач конструктивной деятельности учителя физической культуры. Однако знания становятся руководством к действию лишь при условии, если они, во-первых, объективно отражают закономерности изучаемых физических упражнений, во-вторых, знания органически включены в практическую деятельность.

2.1. Система знаний физического воспитания

С целью формирования у школьников научного представления о физическом воспитании и способности к ценностной ориентации в нем, для полноты физического образования необходимо вооружить обучающихся системой знаний. Эта система характеризуется:

- а) объемом и разнообразием теоретического материала;
- б) составом видов знаний (фактов, понятий, терминов и т. д.), существующих в данной науке.

Структурная организация учебного материала выражается в группировке учебных тем. Первая группа тем объединяет вопросы, содержание которых направлено на обеспечение общеобразовательного культурного уровня в области физического воспитания, учебно-познавательной