

## Лекция 4.

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

**Физическая культура** - органическая часть культуры общества и личности. Основу ее специфического содержания составляют рациональное использование двигательной деятельности в качестве фактора физической подготовки к жизненной практике, оптимизация физического состояния и здоровья человека.

Основными функциями образовательного процесса по физической культуре являются: обучение, воспитание и развитие обучающихся.

В **ФЗ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007** года в Гл 3. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура»

В Статье 28. Физическая культура и спорт в системе образования содержится следующая информация:

1. Образовательные организации с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности.

2. Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя:

1) проведение обязательных занятий физической культурой и спортом в пределах основных образовательных программ, а также дополнительных (факультативных) занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ;

2) создание условий, в том числе обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, для проведения комплексных мероприятий по физкультурно-спортивной подготовке обучающихся;

3) формирование у обучающихся навыков физической культуры с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом;

4) осуществление физкультурных мероприятий во время учебных занятий;

5) проведение медицинского контроля за организацией физического воспитания;

6) формирование ответственного отношения родителей (лиц, их заменяющих) к здоровью детей и их физическому воспитанию;

7) проведение ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся;

8) содействие организации и проведению спортивных мероприятий с участием обучающихся;

9) содействие развитию и популяризации школьного спорта и студенческого спорта;

10) участие обучающихся в международных спортивных мероприятиях, в том числе во Всемирных универсиадах и официальных спортивных соревнованиях.

3. В целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, студенческого спорта образовательными организациями, реализующими образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального и высшего образования, и (или) обучающимися таких организаций, могут создаваться школьные спортивные клубы и студенческие спортивные клубы (в том числе в виде общественных объединений), не являющиеся юридическими лицами. Деятельность таких спортивных клубов осуществляется в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти, и предусматривается уставами соответствующих образовательных организаций.

4. Образовательные организации высшего образования, которые осуществляют деятельность в области физической культуры и спорта, научные организации, осуществляющие исследования в области физической культуры и спорта, учредителем которых является федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта, вправе осуществлять научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд Российской Федерации в порядке, установленном в соответствии с частью 3 статьи 35 настоящего Федерального закона.

5. Участие в развитии студенческого спорта осуществляется Российским студенческим спортивным союзом - общероссийской общественной организацией, осуществляющей свою деятельность в соответствии с законодательством Российской Федерации об общественных объединениях, со своим уставом и на основе признания международной спортивной организацией в области студенческого спорта.

В обучении и воспитании применяется комплекс мер, средств, методов и форм физической культуры, направленных на физическое совершенствование и всестороннее развитие, соответствующее современному уровню общественного прогресса.

### **Процесс обучения предполагает:**

- овладение основами личной физической активности;
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры;
- развитие координационных способностей;
- выработку навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие волевых, нравственных качеств и умственных способностей.

К этому следует добавить и формирование таких качеств, как гуманизм и радость общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Для эффективного развития учащихся** в процессе обучения преподаватели физической культуры в своей практике используют:

- оптимизацию и интенсификацию обучения на основе применения современных психолого-педагогических психолого-физиологических технологий;
- деятельностный подход к формированию гармонично развитой личности.

**Деятельностный подход в обучении - ориентирование учащихся на усвоение не только готовых знаний и умений, но и на овладение новыми способами физкультурно-оздоровительной деятельности.**

**Под оптимизацией образовательного процесса следует понимать:**

- повышение интенсивности учебно-воспитательной деятельности;
- целенаправленность обучения и усиление мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- применение творческих форм и методов обучения;
- использование компьютеров и других технических средств передачи и усвоения учебной информации.

**В существующей образовательной системе физическая культура и спорт - обязательная и неотъемлемая часть обучения и воспитания, неразрывно связанная с другими учебными дисциплинами.**

**Это связь заключается в единстве объекта действия - обучающегося и цели действия - *формирования высокой социализации личности.***

На уроках по физической культуре занятиях обязательно учитываются возрастные особенности учащихся, особенности физической подготовки юношей и девушек. Чтобы занятия были эффективными, преподаватель (тренер) использует специфические формы и методы обучения физическим упражнениям, спортивной тренировки.

Успешное овладение знаниями и умениями по физической культуре позволяет учащимся:

- усваивать большой объем знаний по другим дисциплинам;
- поддерживать физическую форму в хорошем состоянии;
- повышать успеваемость в соответствии с поставленными задачами.

Таким образом, **в образовательном процессе физическая культура находится в тесном единстве с другими учебными дисциплинами, дополняя друг друга в достижении образовательной цели.**

***К образовательным целям физического развития учащихся относятся:***

- 1) оптимальный уровень развития физических качеств;
- 2) сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма;
- 3) совершенствование телосложения и оптимальное развитие физиологических функций организма;
- 4) длительное сохранение высокого уровня общей и профессиональной работоспособности.

***К задачам, решаемым в образовательном процессе, относятся:***

- приобретение знаний научно-теоретического и практического характера, связанных с физической культурой и спортом;
- индивидуальное формирование жизненно важных и профессионально необходимых двигательных умений и навыков и доведение их до разумной степени совершенства.

Главными *предпосылками достижения цели и задач обучения и воспитания* обучающихся являются:

- опережающее формирование у молодежи мотивационно-ценностного отношения к физической культуре;
- установка на здоровый образ жизни и физическое совершенствование;
- потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовка выпускников образовательных учреждений, обладающих высокими практическими навыками и знаниями основ физической культуры;
- формирование способности противостоять психическому и физическому утомлению в процессе учебной и профессиональной деятельности без снижения работоспособности;
- умение планировать и проводить самостоятельную физическую тренировку.

Хорошее здоровье и физическое состояние обучающихся должны рассматриваться как один из главных результатов специфического и динамического педагогического процесса физкультурного образования.

**Физическая культура - важное средство всестороннего гармонического развития личности, социальный фактор продвижения человека по пути физического совершенствования.**

*Воспитание - есть процесс и результат совместной деятельности воспитателя и воспитуемого, направленной на решение целей и задач воспитания.*

**Физическое воспитание как составная часть образовательного процесса способствует формированию физических, морально-психологических и нравственных качеств обучаемых.**

**Физическая культура и спорт являются важнейшими средствами воспитания патриотизма: любви к своему народу, уважения к его традициям.**

Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию самостоятельности, ответственности за порученное дело, коллективизму, готовности прийти на помощь товарищам, а также гуманности, честности, воли к победе, непримиримости к несправедливости и лжи.

При многократном повторении физических упражнений с большими нагрузками, когда надо достичь наивысшего результата, включаются все психические процессы - мышление, память, внимание, воля, эмоции и др.

На занятиях выполнение упражнений, приемов и действий осуществляется в точном соответствии с их описанием, по команде преподавателя (тренера) и под непосредственным его контролем. Соблюдение установленной спортивной этики отношений способствует воспитанию у студентов дисциплинированности, чувства собственного достоинства.

Моральное удовлетворение приносят те занятия по физической культуре, на которых обучающиеся достигают определенных результатов за счет систематических тренировок и честной борьбы с соперником. Учебные группы по своему составу, как правило, многонациональны. Занятия по физической культуре проводятся преподавателем таким образом, чтобы у студентов формировались дружеские отношения, чувство взаимопомощи, уважение и сопереживание.

Опытный преподаватель знает, что формирование тех или иных качеств личности студента носит индивидуальный характер. Каждый обучаемый, встречаясь с трудностями, реагирует на них по-разному. Поэтому в воспитательной работе по физической культуре преподаватель

старается использовать те упражнения и (или) те виды спорта при подготовке каждого студента, которые в наибольшей степени способствуют выработке у него морально-волевых и психологических качеств, способствующих его общему и физическому развитию.

В воспитательной работе необходим дифференцированный подход. Однако необходимые морально-волевые качества формируются только при сознательном и целенаправленном участии как педагога, так и самого обучающегося. В образовательном процессе важно осуществлять подбор физической нагрузки, видов и методов физических упражнений и методику их проведения таким образом, чтобы вызвать интерес обучающегося, привить ему привычку к овладению физической культурой в соответствии с его способностями и возможностями. Опытный учитель хорошо осведомлен о возможностях различных видов спорта в формировании и развитии тех или иных качеств личности обучающегося.

Смелость и решительность, настойчивость и упорство, инициативность и находчивость, выдержка и самообладание - такие качества вырабатываются у обучаемых во время занятий по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам и других.

Восприятие пространства и времени, способность к точной оценке расстояний, имеющее значение для определенных профессий, можно формировать путем специальных упражнений на гимнастических снарядах, в спортивных играх, легкой атлетике и лыжной подготовке. Внимание, активность и устойчивость к внешним помехам также вырабатываются в процессе выполнения различных упражнений.

На занятиях необходимо создавать такие условия, чтобы обучающиеся проявляли инициативу, верили в свои силы и способности. Корректное устранение ошибок в выполнении упражнений снимает у них робость и неуверенность, порождает желание достичь высоких результатов.

Гуманные отношения друг к другу развиваются и совершенствуются на соревнованиях и тренировках, так как спорт предполагает честное соперничество.

**Занятия по физической культуре и спорту проводятся в соответствии с нормативно-правовыми документами, в которых определяются требования для каждой категории обучаемых.** Все это положительно воздействует на личность студента, повышает ответственность и чувство долга.

Для формирования морально-волевых качеств учащихся большое значение имеет организация учебно-воспитательной работы: беседы, доклады и лекции, встречи с ветеранами, вечера и читательские конференции, просмотр фильмов, деловые игры, дискотеки, выставки, передачи местного телевидения и радио, фотогазеты.

*Методы воспитания - это способы совместной деятельности обучающихся с преподавателями (тренерами), они применяются в единстве с методическими приемами и средствами воспитательного воздействия.* Такими средствами могут быть различного рода учебные и воспитательные задания, воспитательные мероприятия, а также предметы материальной и духовной культуры, книги, кинофильмы, музыкальные произведения и другие.

*Стратегия воспитания* задает общий замысел, перспективы и план достижения целей воспитания в процессе решения практических задач.

*Тактика воспитания* в соответствии с его стратегией определяет систему организации воспитательной деятельности как в образовательной организации, так и с каждым конкретным обучаемым.

*Техника воспитания* характеризует совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности.

*Средства воспитания* — это все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых. К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино- и видеофильмы, беседы, собрания,



традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

**Приемы воспитания** — это частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. По отношению к методу приемы воспитания носят подчиненный характер.

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели. Ни один метод воспитания, взятый изолированно, не может обеспечить формирование у людей высокой сознательности, убежденности и высоких моральных качеств. Иначе говоря, ни один из методов не является универсальным и не решает всех задач воспитания.

Наиболее действенными **методами воспитания** являются:

- *традиционно принятые* — убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример;
- *инновационно-деятельностные* (обусловлены внедрениями новых воспитательных технологий) — модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;
- *неформально-межличностные* (осуществляются через лично значимых людей, авторитетных из числа друзей и близких);
- *тренингово-игровые* (обеспечивают овладение индивидуальным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях) — социально-психологические тренинги, деловые игры и др.;
- *рефлексивные* (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

### **Нравственное воспитание в процессе физического воспитания**

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение.

*Задачами нравственного воспитания являются:*

- формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий,

взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;

- формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);

- формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);

- воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

К средствам нравственного воспитания относят: содержание и организацию учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др.

*Методы нравственного воспитания включают в себя:*

- убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;

- беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

- диспуты на этические темы;

- наглядный пример (прежде всего достойный пример самого педагога, тренера);

- практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);

- поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

- оказание доверия в выполнении обязанностей помощника преподавателя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

- наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, «Осуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

## **Умственное воспитание в процессе физического воспитания**

В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания. С одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность физического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения. В содержании умственного воспитания в процессе физического воспитания можно различить две стороны: образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона заключается в передаче специальных физкультурных знаний. При этом мышление развивается в двух направлениях: как воспроизводящее (репродуктивное) и как продуктивное (творческое). Воспроизводящее мышление заключается в осмысливании занимающимися своих действий после инструктивных указаний преподавателя (например, при обучении сложному движению). Примерами творческого мышления является анализ «эталонной» спортивной техники с целью рационального применения ее к своим индивидуальным особенностям (найти свою индивидуальную технику). Воспитательная сторона умственного воспитания в процессе физического воспитания заключается в развитии таких интеллектуальных качеств, как сообразительность, сосредоточенность, пытливость, быстрота мышления и др.

Исходя из сказанного, основными задачами умственного воспитания в процессе физического воспитания являются:

- обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;
- развитие умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, быстроты мышления и др.), познавательной активности и творческих проявлений в двигательной деятельности;
- стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию.

*Средствами умственного воспитания* являются прежде всего физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для общеобразовательных школ, лицеев, колледжей, вузов и др.

Кроме того, к средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий (прием и переработка информации, анализ, принятие решения и т.п.).

К *методам умственного воспитания* относят:

- опрос по преподаваемому материалу;
- наблюдение и сравнение;
- анализ и обобщение изучаемого материала;
- критическую оценку и анализ двигательных действий.

### **Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания**

Эстетическое воспитание призвано формировать у людей предельно широкие эстетические потребности. При этом важно не только сформировать способности наслаждаться, понимать красоту в ее многообразных проявлениях, но и главным образом воспитать способность воплотить ее в реальных действиях и поступках. Занятия физической культурой и спортом представляют исключительно широкие возможности для этого. Речь идет о развитии эстетической активности личности прежде всего в практической деятельности, жизни.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим заключается в том, что, с одной стороны, физическое воспитание расширяет сферу эстетического воздействия на человека, с другой — эстетическое воспитание повышает эффективность физического за счет внесения в него положительного эмоционального момента и дополнительных привлекательных стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Перед эстетическим воспитанием в процессе занятий физическими упражнениями стоят следующие специфические задачи:

- воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры;
- воспитание эстетической оценки тела и движений человека;
- воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке.

К *средствам эстетического воспитания* в процессе двигательной

деятельности относятся прежде всего разнообразные виды самого физического воспитания. В каждом из них преподаватель может указать своим ученикам на моменты прекрасного. Средствами эстетического воспитания являются также праздники и выступления, природные и гигиенические условия, а также обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т.п.

Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания характеризуется следующими методами:

- эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений, образное слово;
- технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения, который бы вызвал чувство восхищения прекрасным;
- вдохновляющий пример в действиях и поступках;
- практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

### **Трудовое воспитание в физическом воспитании**

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труду характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявлением инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие задачи:

- воспитание трудолюбия;
- формирование сознательного отношения к труду;
- овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

**К средствам трудового воспитания относят:** учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию,

напряженных спортивных тренировочных занятий, соревнований, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно- спортивном лагере и др.).

К специфическим методам трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- практическое приучение к труду;
- беседа;
- оценка результатов труда;
- пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений.

Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность. Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

В педагогической работе планируют и реализуют следующие воспитательные задачи: перспективные и ближайшие, коллективные и индивидуальные, относящиеся к отдельным, конкретным ученикам [11,12].

Педагог должен найти правильный подход к каждому спортсмену, уметь поддержать и развить в нем хорошие качества и заики, заботиться не только о спортивных результатах своего воспитанника, но и о его отношении к учебе, его поведении, культурном росте.

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;
- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленностью воспитания, оптимальной его организацией;
- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;
- достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);
- личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;
- всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

