**РЕФЕРАТ**

дисциплина:

Теория и методика физического воспитания

**Тема:**

**Физическое воспитание в профессионально-технических училищах (ПТУ)**

Минск 2009

**Содержание**

1. Значение, цель, задачи физического воспитания в ПТУ

2. Программа по физическому воспитанию для учащихся ПТУ

3. Организация занятий по физическому воспитанию в ПТУ

4. Требования к учету успеваемости в ПТУ

5. Физическое воспитание учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья

Литература

1. **Значение, цель, задачи физического воспитания в ПТУ**

Физическое воспитание в профессионально-технических учебных заведениях являются учебным предметом, формирующим у учащихся жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающие двигательные способности. Одновременно оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреационное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности учащихся в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, правильные межличностные отношения, приучает соблюдать правила общественной и личной гигиены.

Учебный процесс в ПТУ характеризуется достаточно высокой умственной психофизической напряженностью учащихся. Избежать ее отрицательные последствия помогает рациональное использование физических упражнений.

Целью физического воспитания в этом типе учебных заведений является формирование физической культуры личности учащихся – органического единства гуманистического идеала физического совершенства, личностных мотивов его достижения, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической готовности и физкультурным и спортивным занятиям, а также активной деятельности по физическому и связанному с ним духовному совершенствованию, организации здорового образа жизни.

В задачи физического воспитания входят:

- сформировать индивидуальный идеал физически совершенной личности.

- придать личностный смысл физическому воспитанию и формированию здорового образа жизни.

- воспитать высокие нравственные качества.

- обеспечить разностороннюю и профессионально-прикладную физическую подготовленность, содействовать правильному физическому и духовному развитию учащихся в процессе обучения;

- включить учащихся в активную физкультурную деятельность, обучить необходимым для этого знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- оздоравливать учащихся, снижать их заболеваемость, уменьшать отрицательное воздействие напряженного режима обучения, повышать умственную работоспособность.

- обучать юношей допризывного и призывного возраста навыкам и умениям, необходимым в условиях армейской службы;

- выполнить нормативы комплекса защитник отечества

- повышать устойчивость организма учащихся к неблагоприятным производственным факторам, облегчая их адаптацию к условиям трудовой деятельности.

Добиться практического решения поставленных задач возможно только путем систематического использования средств физического воспитания; физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов.

**2. Программа по физическому воспитанию для учащихся ПТУ**

Программа включает в себя объяснительную записку и пять частей. В первой части изложены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Во второй – учебные требования, нормативы оценки физической подготовленности, содержание домашних заданий; рекомендации по содержанию и организации физического воспитания учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, изложены в третьей части; формы внеклассных занятий физической культурой в – четвертой; массовой физкультурной и спортивной работы – в пятой части.

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом; в течение 10-20 минут.

Физкультурная пауза. Комплексы 6-8 упражнений, выполняемых во время учебных занятий.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах. Упражнения для девушек: с обручем, скакалкой. Элементы спортивных игр. Ритмическая, атлетическая гимнастика.

2. Учебный материал изложен во второй части. Он включает в себя базовый компонент.

К базовому компоненту относятся требования к знаниям, двигательным навыкам, умением, задачи развития физических качеств и нормативы оценки физической подготовленности. Профессионально-техническое учебное заведение должно обеспечить освоение базового компонента всеми учащимися, независимо от его типа и ведомственной принадлежности.

Вариативный компонент включает средства для развития физических качеств, материал по профессионально-прикладной физической подготовке и домашние задания. Их освоение и использование обеспечивают образовательный, оздоровительный, реабилитационный и рекреативный эффекты. Содержание вариативного компонента определяет комиссия по физическому воспитанию с учетом материально-технической базы, возможностей преподавателей, подготовленности и интересов учащихся и других факторов. Вариативный компонент должен обеспечивать высокий эмоциональный уровень занятий, иметь практическую значимость для учащихся, расширять их знания о себе, удовлетворять потребность в движении и физической нагрузке, гарантировать базовый уровень разносторонней и профессионально-прикладной физической подготовленности.

3. Физическое воспитание учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. В данной части обозначены принципы формирования учебных групп: А, Б, В, а также ряд других организационных моментов (объем физкультурно-двигательной активности, оценка текущей успеваемости).

4. Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом.

*Спортивные секции:* Организуются в первую очередь по видам спорта, которые составляют основу содержания учебного процесса по физическому воспитанию и по тем видам, которые пользуются популярностью учащихся.

Учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и к участию в спортивных соревнованиях, в избранном виде спорта.

*Секции общей физической подготовки с оздоровительной направленностью*, организуются для занятий учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности, желающих укрепить себя физически. Основу содержания занятий в таких группах могут составить упражнения из различных видов спорта, меняющиеся в зависимости от времени года, упражнения атлетической гимнастики и другие.

*Группы формирования здорового образа жизни*: Организуются для изучения различных систем физических упражнений, способствующих организации здорового образа жизни, профилактике заболеваний организма с помощью физических упражнений, для формирования навыков здорового образа жизни с помощью физической культуры, личной жизни и быта. Занятия в группах могут организовываться в традиционной форме, а так же в форме постоянно действующего семинара, работающего по единой программе.

*Группы начальной спортивной подготовки*: Организуются преимущественно по видам спорта, включенным в учебный процесс по физическому воспитанию для учащихся, не успевающих освоить программу доступную большинству. Занятия проводятся как дополнительные к учебным занятиям по физическому воспитанию.

*Самостоятельные занятия* физическими упражнениями дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся

совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов.

1. Физкультурно-массовые, спортивные и туристические мероприятия.

*Дни здоровья:* Организуются один - два раза в год. Целью дней здоровья является привлечение учащихся к спортивным занятиям физическими упражнениями, здоровому образу жизни.

*Массовый конкурс « Физическое совершенство»* проводится в течении учебного года. На основании результатов, показанных в серии соревнований, оцененных в баллах, определяется наиболее всесторонне физически подготовленный учащийся.

*Соревнования* по видам спорта: по программе спартакиады учащихся профобразования, соревнования по спортивным играм и профессионально-прикладным видам спорта; соревнования по летним и зимним видам спорта.

Спортивные вечера и праздники с выступлением ведущих спортсменов училища, республики, аттракционами, соревнованиями по специальным программам.

**3.Организация занятий по физическому воспитанию в ПТУ**

Учебные занятия по физическому воспитанию в ПТУ организуются и проводятся в соответствии с учебными планами по специальностям комплексной программы и действующими нормативными документами, регламентирующими учебный процесс Они включаются в расписание занятий учебной частью равномерно в течение недели по согласованию с руководителями физического воспитания.

Качество учебного процесса по физическому воспитанию в значительной мере зависит от правильного планирования. Основными документами планирования являются: план-график учебного процесса на весь период обучения, рабочие (календарно-тематические) планы, планы конспектов уроков.

При планировании необходимо учитывать следующие положения. На каждом уроке физического воспитания должны комплексно решаться оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Развитие физических качеств должно давать оздоровительный и разносторонний развивающий эффект. Он может быть достигнут путем последовательного чередования в течение учебного года серий комплексных уроков различной преимущественной направленности. Это значит, что в каждой серии на уроках, комплексно решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания.

В содержание учебного материала при планировании должны быть включены все знания, двигательные умения и навыки перечисленные в учебных требованиях программы. В зависимости от возможностей учебного заведения обязательной является только одна из спортивных игр. При планировании последовательность освоения знаний, умений и навыков, время, затрачиваемое на изучение отдельных технических действий, развитие физических качеств устанавливает преподаватель физического воспитания. При этом он учитывает возраст, техническую подготовленность учащихся, условия проведения занятий и другие факторы, которые необходимо учитывать при составлении годового и рабочего планов.

На каждом занятии необходимо осуществлять индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний по тестам программы. Итоги испытаний следует анализировать, доводить до сведения учащихся, принимать меры по устранению недостатков. Теоретические сведения сообщаются учащимся в ходе уроков в виде кратковременных бесед, пояснений или в ходе лекций.

С целью повышения учебной активности учащихся целесообразно привлекать их к участию в принятии решений о направленности и содержании занятий. Для этого их следует знакомить с результатами тестирования, включать в процесс оценки уровня развития физических качеств, степени овладения спортивной техникой и определения содержания домашних заданий. Для контроля физической подготовленности в начале учебного года и в конце, после шести – девяти занятий по физическому воспитанию, проводится тестирование учащихся. Предварительный итоговый контроль проводят в форме соревнования. Учащиеся выполняют пять контрольных упражнений программы: наклон вперед в положении сидя на полу; подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища за 1 минуту из положения лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ноги на ширине плеч согнуты в коленях под прямым углом (девушки); челночный бег 4х9 м; прыжок в длину с места толчком двух ног, шестиминутный бег или бег на эквивалентную дистанцию.

Показанные в каждом упражнении результаты оцениваются в баллах с помощью нормативов программы для каждого курса и определяется уровень общей физической подготовленности учащихся. Он может быть низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий. Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования позволяет оценить эффективность реализации задач физического воспитания, связанных с развитием физических качеств.

Так же необходимо отметить, что физическое воспитание должно осуществляться с учетом предстоящей профессиональной деятельности, решать задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

**4. Требования к учету успеваемости в ПТУ**

Аттестация учащихся по предмету «Физическая культура» проводится на основании оценки степени усвоения программного материала. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень усвоения знаний, формирования двигательных умений и навыков, а также развитие физических качеств учащихся на определенном этапе обучения.

В процессе изучения программного материала каждый учащийся проходит определенные этапы обучения, где формируются его знания, двигательные и организаторские навыки, воспитываются моральные и волевые черты личности, развиваются двигательные качества. Исходя из этого оценка знаний, умений и навыков учащихся должна осуществляться на каждом уроке.

Преподаватель может оценивать текущими отметками на занятиях физического воспитания:

1) знания: а) общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физкультуры и спорта; б) теоретические сведения по основным видам движений, правила подвижных, народных и спортивных игр, соревнований; в) правила безопасности физкультурных занятий; г) профессионально-прикладную физическую подготовку;

2) умение и навыки. Оцениваются не только результаты, но и процесс освоения учащимися техники физических упражнений. Отметка может выставляться как за законченные движения, так и за отдельные его элементы. Кроме этого, преподаватель может оценивать инструкторские и судейские навыки;

3) уровень развития физических качеств. При оценке используются не только программные требования, но и различные контрольные и тестовые упражнения.

4) домашние задания. Предусматривается оценка самостоятельного разучивания, закрепления и совершенствования упражнений или целых комплексов, выполнение упражнений тренировочного характера, а так же изучение теоретических сведений;

5) Прилежание: Включает в себя соблюдение правил безопасности занятий в спортивном зале и на открытых площадках, качество выполнения заданий, соблюдение санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и обуви, обеспечение страховки и самостраховки во время выполнения упражнений и т.п. Семестровые оценки выставляются на основании текущих отметок за все вышеперечисленные виды деятельности учащихся. Причем ни один из указанных видов не должен превалировать над другим.

**5. Физическое воспитание учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья**

Физическое воспитание для учащихся с отклонением в состоянии здоровья является обязательной дисциплиной. Оно обеспечивает общее физкультурное образование, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Для проведения занятий по физическому воспитанию учащиеся с отклонениями здоровья объединяются в специальные медицинские группы по 8-12 человек. Занятия в этих группах проводятся либо по общему, либо по специальному расписанию.

Формирование учебных групп желательно проводить с учетом пола, возраста, характера заболеваний, состояния спортивной базы. В зависимости от качества реакции больного организма на физическую нагрузку все многообразие болезней можно объединить в три группы: А, Б и В.

В группу А входят заболевания, при которых реакция больного организма на физическую нагрузку определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы. К числу таких заболеваний, встречающихся у учащихся, относятся остаточные явления острого ревматического процесса (постревматический миокардиосклероз, кардиомиопатия), клапанные пороки сердца, состояния после операций на сердце и крупных сосудах, тонзилло-кардинальный синдром, склонность к повышению давления (гипертензия), вегето-сосудистая дистония, нейроциркуляторная дистония, кардионевроз, функциональные нарушения сердечного ритма, хронические заболевания почек, ожирение, сахарный диабет (легкая форма), миопия, малокровие, хронические заболевания среднего уха и придаточных пазух носа. Специальные тренирующие нагрузки при этой группе заболеваний должны быть направлены на развитие общей выносливости. Рекомендуется широкое использование ходьбы, дозированного бега, плавания, тренажеров, дыхательных упражнений, подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, упражнений в равновесии и на координацию.

При заболеваниях группы А, особенно при гипертонии, хронических заболеваний почек и близорукости, с большой осторожностью используются все виды прыжков, быстрая смена положения тела в пространстве, лазание по канату, подскоки из глубокого приседа, упражнения с партнером, все виды метаний.

Группа Б объединяет заболевания, при которых выбор нагрузок ограничивается состоянием органов брюшной полости и малого таза, в частности, степенью выраженности болевого синдрома. В эту группу входят хронические заболевания желудка (гастриты, гастронтоз, язвенная болезнь), кишечника (энтериты, колиты), желчного пузыря (холецистита, дискенезия), остаточные явления после перенесенной болезни Боткина, состояние после операции на органах брюшной полости, почечнокаменная болезнь, хронические воспалительные заболевания половых органов. Специальными упражнениями при этих заболеваниях являются упражнения на осанку, для мышц брюшного пресса, дыхательные, для мышц тазового дна.

При заболеваниях группы Б запрещаются все виды прыжков, подскоки из глубокого приседа, ходьба с отягощением в глубоком приседе, сгибание ног в висе.

Используются с осторожностью беговые движения ногами в и.п. лежа на спине, упражнения с отягощениями, опускание и поднимание туловища, силовые упражнения с партнером, «мост».

Группа В включает заболевания и анатомические дефекты опорно-двигательного аппарата: укорочение конечностей, деформация суставов и позвоночника и др.

При заболеваниях группы В упражнения для развития физических качеств подбираются строго индивидуально.

Занятия по физическому воспитанию проводятся в форме урока физической культуры и самостоятельных занятий упражнениями, направленными на восстановление нарушенных функций. В качестве средств используются комплексы общеразвивающих и дыхательных упражнений, танцевальные упражнения, ритмопластика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, средства закаливания, самомассаж.

**Литература**

1. Холодов К.К. Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2001.
2. Кабачков В.А. Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. - М.: Высшая школа, 1991.
3. Программа по физической культуре для учащихся профтех.училищ..-М,1999г
4. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещенин, 1979.
5. Теория и методика физического воспитания. /Под.общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова. М.: ФиС, 1976г.
6. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. –М.: Советский спорт, 2005.