Методическая разработка лекционного занятия   «Общекультурное и социальное значение физической культуры. ЗОЖ»

Выполнила: преподаватель дисциплины «Физическая культура»

Сергеева И. Б.

 2020 г.

**Технологическая карта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** **занятий**  | **Содержание**  | **Время**  | **Методы**  | **Цель**  | **Дидактические материалы**  |
| **1**  | **2**  | **3**  | **4**  | **5**  | **6**  |
| 1. Организационный момент  | Знакомство с аудиторией, проверка готовности к уроку.  | 5 мин.  | Беседа  | Воспитание дисциплины, организованности  |   |
| 2. Вводное слово  | Сообщить тему и цели занятия, подчеркнуть актуальность темы, Изложить план работы обучающихся на занятии.  | 5 мин.  | Беседа  | Создать у обучающихся цельное представление о занятии, мобилизовать внимание, нацелить на работу  | Лекционный материал  |
| 3. Определение исходного уровня знаний обучающихся по теме  | Контроль исходного уровня (понятие о профессии, дисциплине «Физическая культура»)  | 10 мин.  | Фронтальный опрос  | Научить логически мыслить, сформировать мотивацию важности занятий физической культурой и спортом  | Вопросы (Приложение №1)  |
| 4. Изложение нового материала  | Демонстрация нового материала преподавателем  | 50 мин.  | Лекция   | Изложить теоретический материал  | Лекция, презентация  |
| 5. Проверка итогового уровня знаний обучающихся  | Блиц - опрос  | 10 мин.  | Контрольные вопросы  | Контроль степени усвоения материала, его закрепление  | Блиц – опрос (Приложение №2)   |
| 6. Проведение итогов занятия  | Преподаватель делает выводы из изложенного материала, еще раз подчеркивает актуальность темы  | 5 мин.  | Беседа.  | Умение оценить ответы, сделать выводы  |    |
| 7. Домашнее задание  | Создать мотивацию на занятия физической культурой и спортом  | 5 мин.  | Беседа  | Развитие познавательной деятельности  | Лекция по теме  |

Общекультурное и социальное значение физической культуры. ЗОЖ

I Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления

культуры

План лекции:

1 Физическая культура личности человека, физическое развитие,

физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность,

самовоспитание.

2 Сущность и ценности физической культуры.

3 Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком

жизненного успеха.

4 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего

профессионального образования.

1 Физическая культура – часть общей культуры общества, направленная

на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических

способностей человека и использование их в общественной практике и

повседневной жизни.

Физическая культура личности - это достигнутый уровень физического

совершенства, его личных качеств, степень использования знаний, умений,

навыков, физических качеств в повседневной жизни. Высшей формой личной

культуры считается самостоятельная физкультурная деятельность. В процессе

происходит познание себя, других людей, окружающего мира. Человек

развивается не только физически, а формирует волевые, нравственные,

эстетические качества личности.

Физическое развитие – процесс изменения и становления естественных

морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его

индивидуальной и общественной жизни.

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на

формирование здорового, физически совершенного, социально активного и

морально стойкого подрастающего поколения.

Физическая подготовка — вид физического воспитания: развитие и

совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в

конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может

определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала) или

спортсмена (например, физическая подготовка гимнаста).

Физическая и функциональная подготовленность – результат физической

подготовки, достигнутый в овладении двигательными навыками и в развитии

физических качеств с одновременным увеличением физиологических резервов

организма,

обусловленных

повышением

уровня

деятельности

его

функциональных

систем:

сердечнососудистой,

дыхательной,

нервной,

эндокринной, пищеварительной, выделительной и др.

Спорт – специфическая форма культуры, одна из сторон культурной

деятельности общества. Спорт – действенное средство и метод укрепления

здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и

общественной деятельности, развития волевых качеств, нравственного и

эстетического воспитания; отличительной чертой спорта является наличие

соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования

определенных способностей человека, что содействует более полному развитию и

проявлению физических сил.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной,

сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на

формирование физической культуры личности. Процесс физического

самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением

ее положительных психических и физических качеств, а также негативных

проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен

требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся

самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение -

универсальный метод самопознания, глубина и

адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта

видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за

качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка,

причин, вызвавших это, помогает выяснить истинную причину поступка и

определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности

достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между

притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает

неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится

неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная,

заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в

собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее

адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев

поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др.

Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и

программа самовоспитания, а на их основе составляется личный план. Общая

программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее

потребности. На основе программы формируется личный план физического

самовоспитания, в котором также определены задачи (например, воспитание

выносливости), используемые средства и методы (например, бег, пешие походы,

прогулки на велосипеде и т.д.), их содержание (например, бег в чередовании с

ходьбой 30 минут, езда на велосипеде 1 час) и дни проведения тренировочных

занятий (например, 3 раза в неделю).

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его

практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов

воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия,

направленные

на

совершенствование

личности,

именуют

методами

самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение,

общественной деятельности, развития волевых качеств, нравственного и

эстетического воспитания; отличительной чертой спорта является наличие

соревновательной деятельности как способа сопоставления и совершенствования

определенных способностей человека, что содействует более полному развитию и

проявлению физических сил.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной,

сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на

формирование физической культуры личности. Процесс физического

самовоспитания включает три основных этапа.

Первый этап связан с самопознанием собственной личности, выделением

ее положительных психических и физических качеств, а также негативных

проявлений, которые необходимо преодолеть. Эффект самопознания обусловлен

требовательностью студента к себе. К методам самопознания относятся

самонаблюдение, самоанализ и самооценка.

Самонаблюдение -

универсальный метод самопознания, глубина и

адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта

видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за

качествами или свойствами личности.

Самоанализ требует рассмотрения совершенного действия, поступка,

причин, вызвавших это, помогает выяснить истинную причину поступка и

определить способ преодоления нежелательного поведения в следующий раз.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний, т.е. степенью трудности

достижения целей, которые студент ставит перед собой. Расхождение между

притязаниями и реальными возможностями ведет к тому, что студент начинает

неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится

неадекватным. Самооценка зависит от ее качества (адекватная, завышенная,

заниженная). Если она занижена, то способствует развитию неуверенности в

собственных возможностях, ограничивает жизненные перспективы. Ее

адекватность в значительной мере определяется наличием четких критериев

поведения, действий, развития физических качеств, состояния организма и др.

Первый этап завершается решением работать над собой.

На втором этапе, исходя из самохарактеристики, определяется цель и

программа самовоспитания, а на их основе составляется личный план. Общая

программа должна учитывать условия жизни, особенности самой личности, ее

потребности. На основе программы формируется личный план физического

самовоспитания, в котором также определены задачи (например, воспитание

выносливости), используемые средства и методы (например, бег, пешие походы,

прогулки на велосипеде и т.д.), их содержание (например, бег в чередовании с

ходьбой 30 минут, езда на велосипеде 1 час) и дни проведения тренировочных

занятий (например, 3 раза в неделю).

Третий этап физического самовоспитания связан непосредственно с его

практическим осуществлением. Он базируется на использовании способов

воздействия на самого себя с целью самоизменения. Методы самовоздействия,

направленные

на

совершенствование

личности,

именуют

методами

самоуправления. К ним относятся самоприказ, самовнушение, самоубеждение,

самоупражнение, самокритика, самоободрение, самообязательство, самоконтроль,

самоотчет.

2 Физическая культура – достаточно сложное социальное образование.

В ее структуре можно выделить три самостоятельных аспекта:

деятельностный, ценностный и личностный.

Деятельностный аспект физической культуры заключается в том, что

физическое совершенствование происходит только в результате оптимальной,

целенаправленной двигательной активности человека. Причем не любой, а только

той, которая осуществляется по законам физического воспитания, т.е. по законам

развития силы, выносливости, законам формирования техники движений, законам

активного отдыха и т.д. В процессе жизни человек занимается многими видами

деятельности, которые в той или иной степени связаны с двигательной

активностью и значительными физическими нагрузками.

Однако далеко не все они могут быть отнесены к физической культуре.

Поэтому сущностным ядром физической культуры можно считать только

двигательную активность, связанную с обязательным выполнением физических

упражнений. Выполняемые при этом физические нагрузки могут быть разной

величины, зависящие от поставленных задач – восстановить, поддержать или

развить свои физические кондиции. Поэтому не всякая, а только окультуренная

(полезная, целесообразная) двигательная деятельность, воздействующая

положительным образом на психофизическую сферу человека, может быть

отнесена к культуре физической.

А вот двигательная деятельность, например, грузчика к физической

культуре напрямую не имеет непосредственного отношения, т.к. она имеет цель

не развитие самого себя, а выполнение производственного задания, которое

может быть достигнуто любой ценой, даже перенапряжением. Подобная ситуация

в физической культуре в принципе недопустима и вредна. Таким образом,

деятельностный аспект физической культуры реализуется в результате

выполнения человеком физических упражнений; при этом деятельность должна

отвечать задачам физического воспитания и быть организованной в полном

соответствии с закономерностями физического воспитания.

Приобщение людей к фундаментальным культурным ценностям, к числу

которых относится и физическая культура, становится главным средством

достижения цели образовательной системы. Ценности физической культуры

необходимо рассматривать как единство объективных и субъективных ценностей.

Наиболее значимыми в формировании ценностных отношений личности к

физической культуре являются:

1) Ценности объективных форм физической культуры:

- материальные ценности (спортивные сооружения, инвентарь для

физкультурно-спортивной деятельности, предметы искусства);

- исторические ценности (истории великих спортивных побед,

становление видов спорта, деятельность выдающихся людей в области

физической культуры);

- ценности – общественные отношения (к спорту, к здоровью, к

персоналиям-носителям физической культуры);

- информационные ценности (публикации, трансляции в СМИ).

2) Ценности субъективных форм физической культуры:

- физические ценности (физическое развитие, состояние организма в

процессе физкультурно-спортивной деятельности),

- духовно-нравственные ценности (наличие высокого духовного идеала;

жизненная установка на служение благородным целям: Отечеству, ближним;

эстетическое отношение к миру; следование принципам гуманизма,

справедливости, чести; стремление к саморазвитию; принятие объективных

ценностей физической культуры),

- психические ценности (знания о двигательной активности,

функционировании организма человека, способах здоровьесбережения;

межличностное общение; личное самоутверждение).

Отношение личности к какой-либо конкретной ценности физической

культуры будет складываться из следующих компонентов:

1 аксиологического (насколько значима для личности данная ценность);

2 интеллектуального (что знает личность об этой ценности);

3 эмоционального (какие эмоции испытывает личность при освоении

данной ценности);

4 деятельностного (какие усилия прилагает личность для овладения

данной ценностью).

В процессе физического воспитания человек актуализирует лишь те

ценности физической культуры, которые приобретают для него жизненный и

профессионально необходимый смысл.

3 Физические упражнения оказывают положительное влияние на

производительность труда, они способствуют высокой творческой активности

людей, занятых умственным трудом. Регулярные занятия определенными видами

спорта и физическими упражнениями, правильное использование их в режиме

обучения способствуют повышению умственной

работоспособности

обучающихся, совершенствованию ряда необходимых им качеств – глубины

мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной и слуховой

памяти, сенсомоторных реакций. Физическая культура и спорт являются важным

фактором снижения заболеваемости и травматизма на производстве.

Физическая культура в колледже предохраняет организм

обучающегося от перегрузки, перенапряжения, переутомления и на протяжении

всего рабочего дня поддерживает высокий уровень работоспособности без

ущерба для здоровья.

4 В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и

социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

 ОК. 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии,

проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК. 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые

методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их

эффективность и качество.

ОК. 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях,

нести за них ответственность.

ОК. 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой

для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и

личностного развития.

ОК. 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в

профессиональной деятельности.

ОК. 6 Работать в коллективе и команде, эффективно

общаться

с коллегами, руководством, потребителями.

ОК. 7 Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов

команды и результат выполнения заданий.

ОК. 8 Самостоятельно

определять

задачи

профессионального и

личностного развития, заниматься самообразованием, планировать повышение

квалификации.

ОК. 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий

в профессиональной деятельности.

ОК. 10 Бережно относиться к историческому наследию и культурным

традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК. 11 Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по

отношению к природе, обществу и человека.

ОК. 12 Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны

труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной

безопасности.

ОК. 13 Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и

спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных

целей.

ОК. 14 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением

полученных профессиональных знаний (для юношей).

Литература

1 Аветисян Л.Р., Кочарова С.Г. Изучение влияния повышенной учебной

нагрузки на состояние здоровья учащихся // Гигиена и санитария. 2001-№6-с.48-

2.Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе

академического урока на здоровье и развитие щкольников // Педиатрия. 2002.-

3 Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А.// Школа здоровья.-М. 1994 г. № 1 с.

4 Антропова М. В., Манке Г.Г.,Бородкина Г.В. И др. Факторы риска и

состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации.-1997.

5 Анисимов Н.В, Карашвили Е.А. Гигиеническая оценка условий

обучения школьников. М. ТЦ Сфера, 2002

6.Антропова М.В., Безруких М.М., Бетелиева Т.Г. Нормирование учебной

7 Антропова М.В., Бородкина Г.В., Кузнецова О.М. И др. Проблемы

здоровья детей и их физического резвития // Гигиена и санитария. 1999.№1-с.

8 Бальсевич В. К. «Здоровье в движении» М. «Советский спорт» 1988г.

9 Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Оценка здоровья детей и

подростков при профилактических медицинских осмотрах(руководство для

врачей). М. Издательский Дом «Династия».-2004.-с.168.

10.Баранов А. А. Состояние здоровья детей и подростков в современных

1 studme.org›…meditsina/fizicheskoe\_samovospitanie…

3 vahe-zdorovye.ru›…vliyanie…uprazhnenij…cheloveka

4 http://www.travelsports.ru/skolko-nuzhno-xodit-peshkom-v-den/

Контрольные вопросы для исходного уровня знания

Что вы знаете о физической культуре и спорте?

Какие фамилии заслуженных спортсменов вам известны?

Как вы думаете, зачем необходимо заниматься физической культурой

будущему ветеринару, кинологу?

Представляете ли вы себя в роли ветеринара?