



Портфолио по предмету "Физическая культура"

Бекетова Софья

ученица 8 класса

школа 653

Санкт-Петербург



2019

Бекетова Софья Александровна

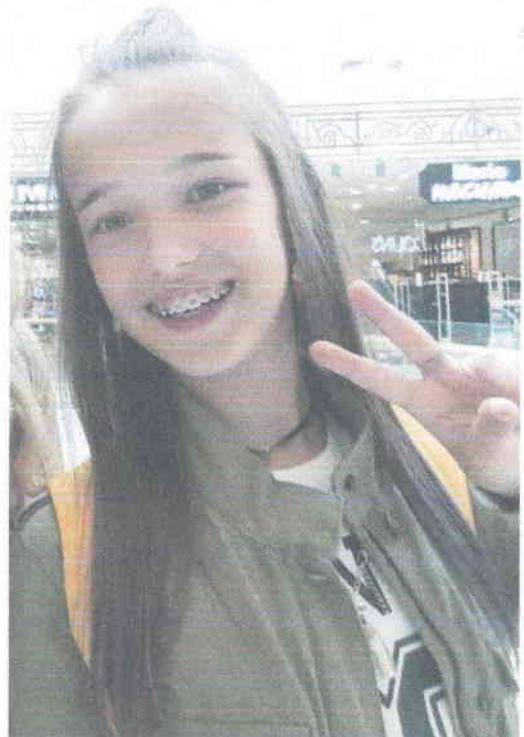
Дата рождения: 11.05.2004

Место рождения: город Санкт-Петербург

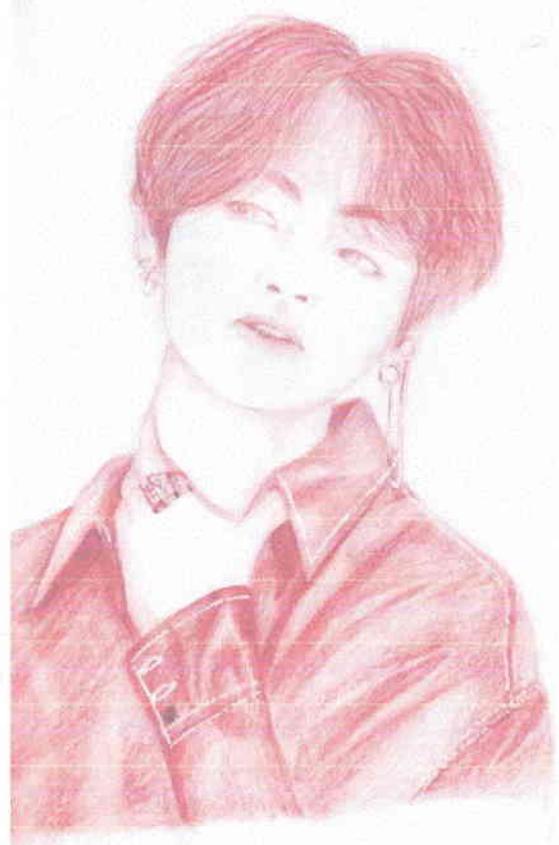
Образование: неполное среднее

Личность: веселая, терпеливая,
целеустремленная, смелая

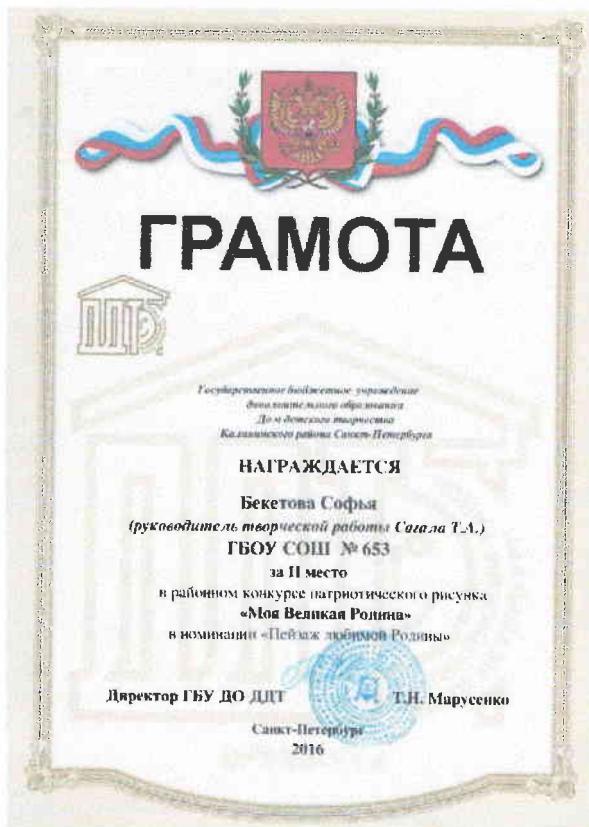
Увлечения: рисование, бисероплетение,
танцы



Творческие работы



Достижения





Всему название дано –
И звёзды, и предметы.
Всё вокруг пахнет-пахно,
А беззмыльных – нету!
И всё, что может видеть глаз –
Нац нами и под нами, –
И всё, что в памяти у нас, –
Означено словами.
Они слышны и здесь и там,
На улице и дома:
Одно – давно привычно нам,
Другое – незнакомо...
Это и стар, иично нов!
И это так прекрасно –
В огромном море – море слов –
Купаться ежесено!
(А. Шидаев)



Приобщение к спортивной культуре

Семейное посещение футбольного матча на стадионе "Зенит-Арена"

Матч между футбольными клубами Зенит и Тульский Арсенал

в рамках Чемпионата России 2018



Победа клуба Зенит со счетом

1:0

Мудрые мысли о спорте

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения».

Анджело Моско

Неважно как медленно ты продвигаешься. Главное, ты не останавливаешься».

Брюс Ли

Наш мозг может все. Абсолютно все. Главное, убедить себя в этом. Руки не знают, что они не умеют отжиматься, ноги не знают, что они слабые. Это знает ваш мозг. Убедив себя в том, что вы можете все, вы сможете действительно все».

Роберт Кийосаки

Вы хотите быть здоровым, но лениитесь? Вы так же глупы, как оратор, который хочет улучшить свой голос молчанием!»

Плутарх

Чем труднее досталась победа, тем больше ты счастлив, что добился ее».

Пеле

Спорт очень хорошо помогает избавиться от всех вредных привычек.

Жан Поль Бельмондо

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Христиан Иоганн Генрих Гейне

Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие.

Аристотель

Если ты устаешь от ходьбы – беги.

Тайгер Вудс

Голос (статьи о проблемах физического развития)

Выполняя общие задачи всестороннего развития личности, физическое воспитание имеет и свое особое назначение. Его задачи сложны и многообразны.

1. Укрепление здоровья и закаливания организма школьников, содействие из правильному физическому развитию и повышению работоспособности. Сохранение здоровья русской нации является государственной задачей.

Успешному решению задачи способствует систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, за динамикой физического развития, а также учет возрастных, индивидуальных и половых особенностей учащихся.

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и сообщение связанных с этим знаний. Двигательные навыки и умения играют значительную роль в жизни человека. Они лежат в основе многих видов практической деятельности. Формирование этих навыков - основное назначение физического воспитания в школе.

3. Развитие основных двигательных качеств. Осуществление человеком многих практических действий связано с проявлением физических способностей. К качествам двигательным относятся такие, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

4. Формирование привычки и устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Значение этой задачи определяется тем, что положительное воздействие физических упражнений достигается только тогда, когда они выполняются регулярно. Важно добиться интереса учеников к регулярным занятиям, посредством внешкольной и внеклассной работы, однако чтобы этот интерес приобрел активные формы, вызвал потребность в самостоятельных, каждодневных занятиях.

5. Воспитание гигиенических навыков, сообщение знаний в области физических упражнений и закаливания.

6. Формирование организаторских навыков, подготовка общественного физкультурного актива, т.е. включение в активную физкультурную и спортивную деятельность. Необходимо привлекать учащихся к общественной работе по физической культуре: к организации соревнований, игр, походов.

Вестник НСО ГОУ ПК №5

Поиск по сайту

Главная страница
Положение о журнале "Вестник НСО"

Издания
→ 1 выпуск
→ 2 выпуск

Издания > 2 выпуск >

Актуальные проблемы физического воспитания и развития детей на современном этапе

Физическое развитие детей дошкольного возраста

Цепляева А.И., студент ГОУ СПО Педагогический колледж №10
Научный руководитель Фалалеева Г.А., преподаватель физического воспитания
ГОУ ПК №10

В последнее время, наряду с другими проблемами, является особенно актуальным физическое воспитание детей. Возросшие за последние годы требования школьной программы, изменившиеся условия жизни способствуют типокинезии – пониженной двигательной активности. Гипокинезия приводит к слабости мыши, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства. Основное средство изучения физической культуры – освоение ребенком базовых ее основ, то есть объективно необходимого и обязательного для каждого человека уровня физической культуры, без которого невозможно эффективное осуществление жизнедеятельности вне зависимости от того, чем бы ни хотел ребенок заниматься в будущем.

К сожалению, статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуется серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.



Президент России

События Структура Видео и фото Документы Контакты Поиск

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт — это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Забота о развитии физической культуры и спорта — важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь

Нужна ли школе физическая культура?

В школьной программе постоянно предлагаются что-нибудь изменить, отменить или пересмотреть. Один из самых критикуемых предметов – физкультура.

Наталья Файдюк / 25 июня 2018



НОВОСТИ

Министр образования Италии: мы должны с мигрантами, но сначала – «наши дети»
САНКЕР / ИТАЛИЯ

Ректор МГУ Виктор Садовничий поздравил спикеров студентов
САНКЕР / ИТАЛИЯ

БФОН назвали скрытие слабейшей проблемой
В АПРЕЛЕ / ГЛАЗОРОВЬЕ

В Ленобласти автобус падал в землю из-за ямы на дороге



Так, совсем недавно депутаты Московской городской думы предложили вычеркнуть ее из учебных планов и предоставить школьникам право выбора вида спорта для школьных занятий. Наталья Файдюк, директор столичной школы № 2065 рассказала о том, как можно трансформировать учебный предмет «Физическая культура».

Быть или не быть?

В школу я пришла работать в 1995 году учителем физической культуры, а до этого работала инструктором по физической культуре в детском саду. Параллельно с преподаванием, была тренером в спортивной школе. За время своей деятельности – как в статусе ученицы, так и в должности учителя, тренера, заместителя директора, а затем и директора – наблюдаю за трансформацией этого предмета.

Проблема «быть или не быть уроку физической культуры в расписании школьника» обсуждается в настоящее время достаточно активно.

На мой взгляд, прежде всего важна не форма, а содержание и методы воспитания подрастающего поколения на уроках физической культуры как части общей культуры человека. Будет это урок или внеурочная деятельность, школьное объединение дополнительного образования или профессиональная спортивная секция – не имеет значения. Важен результат!

Оценки

Самый частый вопрос, которым мы все задаемся, когда речь заходит о преподавании физической культуры в школе: «как оценить результат?», «нужно ли ставить оценки?». Этот вопрос вызывает всегда бурную полемику. Мое мнение, как человека, который посвятил себя детскому физическому воспитанию: оценки в том виде, в котором их привыкли видеть родители учеников, не нужны.

Все дети разные, с определенным уровнем физической подготовленности, состоянием здоровья, типом темперамента, глазомером, реакцией – этот список параметров можно перечислять бесконечно.

Невозможно учесть все эти индивидуальные особенности каждого и адекватно оценить ребенка по шкале от 1 до 5.

Не говоря о том, что неудовлетворительные оценки по предмету «Физическая культура» являются недопустимыми. Ведь главное – это объем труда и сил школьника и учителя, вложенных в то, чтобы ребенок стал более здоровым, более сильным, более ловким, чтобы здоровый образ жизни стал потребностью каждой личности.



[Главная](#) > [Форум 2016](#) > [Педагогические науки](#) > Актуальные проблемы и пути решения физической культуры как учебной дисциплины в Вузах. Физическая культура в учебных учреждениях на современных этапах



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ НА СОВРЕМЕННЫХ ЭТАПАХ

авторы

ФАЙЛЫ РАБОТЫ

СЕРТИФИКАТЫ

Смородина В.С. Лыженкова Р.С.

ИРГУПС

Актуальность: Сегодня перед обществом, а особенно перед учебным заведением стоит очень важная задача - не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни. В последнее десятилетие в современном обществе основной идеей является сохранение здоровья подрастающего поколения, как основополагающего фактора будущего благополучия государства. В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования. Это подтверждает анализ учебных планов отечественной и зарубежной школ, где физическая культура занимает одно из приоритетных мест. Преподавание физической культуры в школе органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, способствует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования. Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, обучение учащихся приёмам мобилизации и релаксации, телесного и духовного самосовершенствования привели к необходимости пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В свете сказанного предмет «Физическая культура» в общеобразовательной школе понимается как единство двух составных частей – ориентирующих детей и подростков в сфере физической культуры и творчески деятельности.

Проблема: Физическое воспитание является многоаспектной проблемой, требующей серьезного подхода. Это проявляется в необходимости перестройки организации физического воспитания школьников и студентов, в изменении взглядов на физкультуру, на физическое состояние. Необходимо пересмотреть методики физического воспитания.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры. Выявление наиболее результативной методики преподавания физической культуры.

Рекомендации для самостоятельной деятельности

Очень важными моментами являются вопросы организации самостоятельной деятельности. Прежде всего у учащихся надо пробудить интерес к самому процессу занятий физкультуры.

Ученик должен сам подобрать средства, спланировать тренировки, обеспечить себе соответствующие условия, самостоятельно контролировать свое состояние, нагрузку, изменение подготовленности на каждом занятии, и, через определенные им самим промежутки времени, анализировать свою деятельность.

При выполнении комплексов на самостоятельных занятиях школьники должны строить занятия по следующей схеме:

- В начале занятий общие развивающие упражнения типа разминки, движение рук с постепенным увеличением амплитуды, наклоны и круговые движения туловища, приседание и поочередные взмахи ногами вперед, в стороны, назад, медленный бег или подскоки на месте, ходьба на месте. Каждое упражнение разминки выполняется 6–8 раз.
- В основной части очередность: упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости.
- В конце занятий следует выполнять упражнения от напряженной деятельности к спокойному состоянию.

Нужно заниматься не реже двух раз в неделю. Продолжительность не более полутора – двух часов.

Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Можно выделить:

- гигиеническое
- оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление)
- общеподготовительное
- спортивное

- профессионально-прикладное
- лечебное направления.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целями и задачами. Существует три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- упражнения в течение дня
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку, на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, и организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений и постепенно увеличивать ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 с).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности и объема, обеспечивается: изменением исходных положений; изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10- 15 мин через каждые 1-1,5 ч работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в два раза большей продолжительности.

Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1- 1,5 ч. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшее время для тренировок - вторая половина дня, через 2-3 ч после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 ч после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или до отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак (в это время необходимо выполнять гигиеническую гимнастику).

Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.