

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



Физическое воспитание – это многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и укрепление здоровья, выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек, осознанной потребности в здоровом образе жизни.



Цель физического воспитания – гармоническое развитие форм и функций организма человека, всестороннее совершенствование его физических способностей, укрепление и сохранение здоровья и творческого долголетия.

Задачи:

1. Осознание учащимися здоровья как важнейшей социальной и личностной ценности.
2. Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в укреплении своих физических сил и здоровья.
3. Обогащение учащихся системой знаний о сущности и личностном, общественном значении физкультуры и спорта и их влиянии на укрепление здоровья, всестороннее развитие личности.
4. Развитие у учащихся двигательных умений и навыков.
5. Развитие у учащихся физических задатков, способностей, приобщение их к занятиям различными видами физической культуры и спорта.

Основные понятия

- **Физическое развитие** - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
- **Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.
- Под **физической подготовленностью** понимается результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.



- **Спорт** – это организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе
- **Физическое** совершенство – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.



Средства физического воспитания учащихся.

```
graph TD; A[Средства физического воспитания учащихся.] --> B[Природные факторы - солнце, воздух, вода и т.д.]; A --> C[Гигиенические факторы - режим дня, питания, труда и отдыха]; A --> D[Физические упражнения - двигательные действия, специально подобранные и сознательно выполняемые для решения задач физического воспитания...];
```

Природные факторы – солнце, воздух, вода и т.д.

Гигиенические факторы - режим дня, питания, труда и отдыха

Физические упражнения – двигательные действия, специально подобранные и сознательно выполняемые для решения задач физического воспитания...

Формы и методы организации физического воспитания в школе

- *Уроки физической культуры*
- *Физкультурные минутки и паузы.*
- *Физкультурно-оздоровительные мероприятия*
- *Спортивные секции по видам спорта*
- *Дни здоровья и т.д.*

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**