

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ





Процесс **воспитания**- это единство умственного, нравственного, эстетического, трудового и физического воспитания. Все вместе они обеспечивают всестороннее развитие личности, причем, эти стороны общего процесса воспитания в значительной мере проявляются и в самом организованном соответствующим образом процессе физического

**воспитания**

Великий ученый педагог К.Д.Ушинский сказал, что ВОСПИТАНИЕ должно развивать не только разум человека и дать ему известный объем сведений, но должно зажечь в нем жажду серьезного труда, без которого жизнь его не может быть ни достойной, ни счастливой. Воспитание такое важное и такое святое, именно святое дело.

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.

Один из видов  
педагогической  
деятельности-

**ФИЗИЧЕСКОЕ  
ВОСПИТАНИЕ**



## **Цель** физического воспитания –

гармоничное 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. Развитие у учащихся двигательных умений и навыков.
4. Развитие у учащихся физических задатков, способностей, приобщение их к занятиям различными видами физической



# 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

# СРЕДСТВА 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

Чтобы дисциплинировать свое тело, необходимо ознакомиться со всеми возможными в нем движениями.

Лесгафт П.Ф.



**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 фи

Физическое совершенство человека- это не дар природы, а следствие целенаправленного формирования его.

Чернышевский Н.Г.





**ФОРМЫ И МЕТОДЫ**  
**ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО**  
**ВОСПИТАНИЯ:**

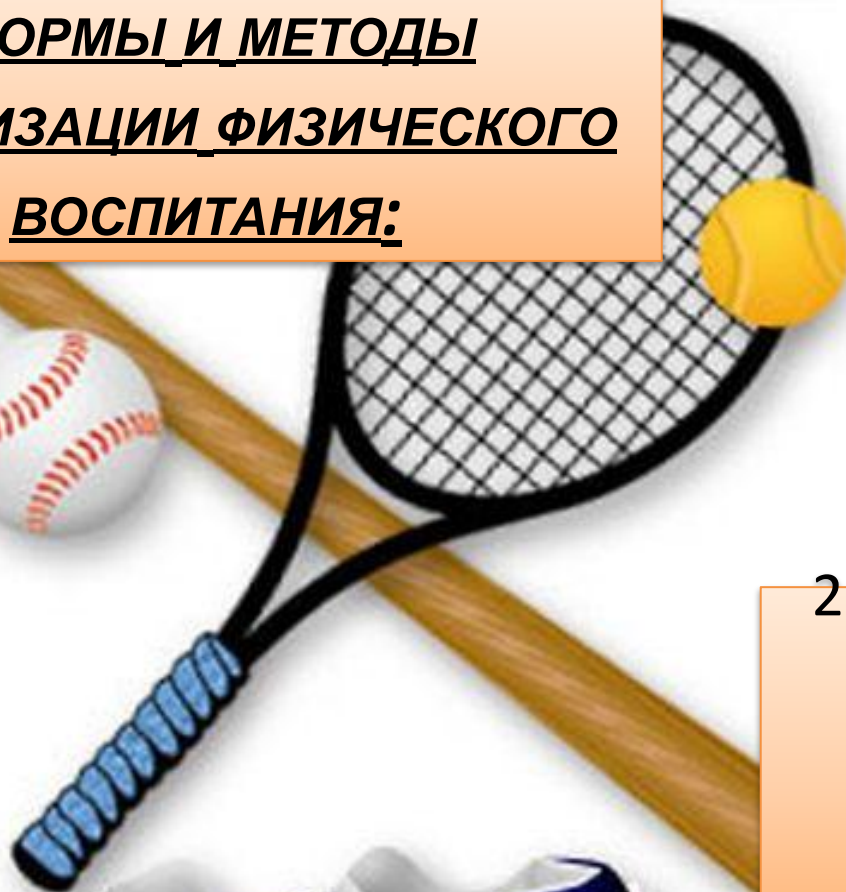
1. Практические занятия физ. воспитания в ВУЗе

2. Физкультурные минутки и паузы

3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

4. Спортивные секции по видам спорта

5. Дни здоровья и т.д.



## ВОСПИТАНИЯ:

1) методы строго регламентированного упражнения;

2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

## Общепедагогические методы физического

### воспитания:

1) словесные методы

2) методы наглядного воздействия

## **Методические принципы физического воспитания:**

- Сознательность и активность
- Наглядность
- Доступность
- Систематичность
- Динамичность

Принципы тесно взаимосвязаны, поскольку отражают закономерности одного и того же процесса – процесса физического воспитания.

# **ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!**

**При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда – СУЩЕЕ ГОРЕ.  
ЧЕРНЫШЕВСКИЙ Н.Г.**

**Кто превосходно сочетает гимнастику с музыкой... того мы по всей справедливости можем назвать человеком вполне гармоничным.  
Платон (427-348-347 до н.э.) Древнегреческий философ**