

# Цели и задачи физического воспитания, их ведущие закономерности.

Подготовила: Кос Евгения Евгеньевна.



- Физическое воспитание-процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям, их закрепление.
- Цель физического воспитания-оптимизация физического развития человека, всестороннее развитие и совершенствование физических, духовных и нравственных качеств личности. Подготовка каждого члена общества к продуктивной трудовой и иным видам деятельности.

# Решение задач физического развития человека должно обеспечить :

- Высокий уровень работоспособности на протяжении жизни ;
- Оптимальное развитие физических качеств;
- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание.

- Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Возможность их переноса на любую иную двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности:
- В трудовой;
- В бытовой;
- В военно-прикладной.

- Здоровье населения в стране -самая большая ценность, как ведущее условие для полноценной жизни людей, процветания нации и укрепления обороноспособности государства в целом.

- 1.Важные задачи физического воспитания :
- Техника физических упражнений;
- Сущность физической культуры и её значение для личности и общества;
- Санитарно-гигиенические навыки.
- 2.Общепедагогические задачи:
- Формирование личности;
- Развитие интеллекта .

- Цель физического воспитания-  
всестороннее гармоничное  
развитие личности с учётом  
индивидуальных особенностей и  
способностей обучающихся.

- Духовное и физическое начало в человеке составляют неразделимое целое, что позволяет в процессе физического воспитания формировать следующие качества :
- **Активная жизненная позиция;**
- **Настойчивость;**
- **Выдержка;**
- **Самообладание;**
- **Смелость;**
- **Решительность;**
- **Целеустремлённость;**
- **Дисциплинированность.**