

Цели, задачи и средства физического воспитания



Физическое воспитание – это система мероприятий по укреплению здоровья, овладению жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности.

Основными целями физического воспитания являются:

- развитие данных человеку от природы физических качеств – силы, быстроты, выносливости;
- овладение двигательной культурой – выработке у школьников способности к сложным двигательным координациям, к эффективному самоконтролю и управлению движениями, овладение навыками и умениями, необходимыми в труде;
- исправление нарушений осанки, слабого или непропорционального развития отдельных частей тела;
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений.

Физическое

воспитание имеет образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, которые решаются одновременно и призваны повсеместно содействовать физическому развитию детей и подростков, укреплять их здоровье и подготавливать их к будущей трудовой деятельности.

Средства физического воспитания для успешного решения связанных с ним задач делятся на:

физические упражнения

спорт

туризм

*Естественные силы природы :
наряду с соблюдением режима дня,
правил личной
гигиены входит закаливание (солнце,
воздух и вода).*

- Основным и главным средством физического воспитания являются физические упражнения, которые имеют свою классификацию

**Правильная организация
физического воспитания
невозможна без одновременного
использования средств, входящих
в первую и во вторую группы, при
строгом учете состояния здоровья,
возрастных и индивидуальных
особенностей детей и подростков,
их физической подготовленности.**

*Школа призвана привить
учащимся необходимые
знания и навыки по
физической культуре,
массовым видам спорта и на
этой основе обеспечить
всестороннее физическое
развитие и укрепление
здоровья детей и подростков.*

Литература

- Высочин Ю. В., Шапошникова В. И. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе. 1999. № 1.
- Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М.: Просвещение, 1985.
- Качашкин В. М. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1980.
- Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М.: Просвещение, 1983.
- Колесов Д. В. Физическое воспитание и здоровье школьников. – М.: Знание, 1983.
- Лихачев Б. Т. Общие проблемы воспитания школьников. М.: Просвещение, 1979.
- Макаренко А. С. Книга для родителей. – М., 1983.
- Минх А. А., Малышева И. Н. Основы общей и спортивной гигиены. – М., Физкультура и спорт, 1972.

- Мир детства: Младший школьник / Под ред. А. Г. Хрипковой; Отв. ред. В. В. Давыдов. – М.: Педагогика, 1981.
- Мир детства: Подросток / Под ред. А. Г. Хрипковой; Отв. ред. Г. Н. Филонов. – М.: Педагогика, 1982.
- Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. – М.: Просвещение, 1968.
- Талалаев Ю. А. Отражение вопросов физического развития человека в творчестве Л. Н. Толстого // Теория и практика физической культуры. 1998. № 9.
- Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. Л. Матвеева. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Харитонов В. И. Взаимосвязь параметров физического развития школьников младших классов (6-7 лет) // Теория и практика физической культуры. 1997. № 9.
- Школьная гигиена. Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М.: Просвещение, 1967.