(cc) BY

Баранник Светлана Фёдоровна
студентка
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация*: развитие в плане физического состояния имеет огромное значение для человека; это его здоровье. Это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни. Физически активный человек будет неуязвим как в плане здоровья, так и в плане психологии. Статья посвящена теории и методикам физического воспитания.*

Ключевые слова*: физическое воспитание, физическая культура, спорт, сила, адаптация, здоровье, молодое поколение, активный человек, физическое развитие, физическая подготовленность.*

Физическое воспитание – это процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физической активности. При физическом развитии развивается и психическое здоровье человека.

Целью этого процесса является улучшения физических показателей и духовных качеств. Физическое развитие готовит молодое поколение ко всем трудностям, которые могут возникнуть в процессе жизнедеятельности. Для того, чтобы все поставленные задачи были выполнены, необходимо выделить ряд конкретных задач, которые включают в себя все процессы спортивной подготовки со всеми его этапами.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить следующее:

1) оптимальное развитие качеств физической подготовки человека;

2) улучшение здоровья;

3) улучшение телосложения и развитие выполняемых организмом функций;

4) долгосрочное сохранение работоспособности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Рис. 1. Физическое воспитание подрастающего поколения

Целью физического воспитания является в первую очередь формирование личности человека.

В процессе получения физического воспитания обучающегося решаются задачи:

1) понимание важности физического воспитания в развитии личности;

2) подготовка личности к профессии;

3) улучшение знаний о физической культуре;

4) физическое развитие и умственное саморазвитие;

5) прививание любви к спорту;

6) прививание потребности в занятии спортом;

7) обеспечение общей спортивной подготовленности.

Для наилучшего усвоения физической культуры программа спортивного воспитания должна разделяться на три составные части:

1) теоретическая часть: материал раздела включает в себя биологию человека, научно-практические знания процесса физического воспитания, знания по организации здорового образа жизни;

2) практическая часть: включает в себя демонстрационные действия, показывающие правильность выполнения тех или иных упражнений;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3) контрольная часть: проверяется качество овладения практической и теоретической информацией обучающихся.

- обязательные учебные занятия;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом;
- физические упражнения в режиме дня;
- массовые оздоровительные, физкультурно-спортивные мероприятия.

Рис. 2. Формы физического воспитания

Молодое поколение проходит физическое воспитание в процессе обучения на занятиях физической культуры. Однако для полного освоения физического воспитания создаются спортивные мероприятия (соревнования, туристические походы и т. д.), проводятся занятия в лагерях и кружках.

Наряду со здоровьем и физической подготовленностью, спортивное воспитание влияет на психологию. Поэтому без науки психологии в физическом воспитание не обойтись.

Психология и педагогика позволяют узнать возрастные и индивидуальные особенности человека, что поможет правильно принять решение о приемах обучения и воспитания для достижения поставленной цели и решения задач.

Каждый спортивный преподаватель должен уметь найти подход к каждой личности, так как физическая культура каждому ученику дается по-разному.

Так, тренер должен обладать следующими качествами:

1) уметь анализировать и давать оценку степени подготовленности ученика;

2) формулировать цели и задачи физического воспитания;

3) организовать правильный процесс воспитания;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4) мотивировать обучающихся заниматься спортом;

5) постоянно совершенствовать методы обучения.

Физкультура и спорт в жизни имеют настолько важное значение, что переоценить его невозможно. Каждый без помощи других способен изучить и оценить значение физкультуры и спорта в собственной личной жизни. Но при всем этом не следует забывать, что физкультура и спорт имеют общенациональное значение, это действительно сила и здоровье самочувствие нации.

Комплекс средств физического воспитания существует для гармоничного развития человека. Занятия физической культурой снимают психическое утомление и утомление всего организма, увеличивают его функциональность, содействуют укреплению здоровья.

Важно, чтобы физическая культура была частью совместного здорового образа жизни. Четкий правильный распорядок дня, интенсивный двигательный режим совместно с систематическими закаливающими процедурами, обеспечивают самую большую мобилизацию защитных сил организма, а, значит, дают огромные возможности для поддержания хорошего самочувствия и увеличения срока жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни ориентирован не только на охрану и укрепление здоровья, но и на гармоничное развитие личности, включая физические и духовные интересы, возможности человека, правильное использование его резервов.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Двигательная активность и здоровье / Н.А. Агаджанян, В.Г. Двоеносов, Н.В. Ермакова [и др.]. – Казань: Казанский гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.

3. Анохин А.К. Волевая гимнастика (психико-физические движения) / А.К. Анохин. –9-е изд. – Харьков: Молодой рабочий, 1923. – 43 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.

5. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1990. – 84 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)