

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ як наукова та навчальна дисципліна

Тема 1.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини (*Закон України про фізичну культуру і спорт*)

Спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, природними факторами, гігієнічними факторами у цілях зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування і покращення основних життєво важливих рухових навиків, умінь та пов'язаних з ними знань, для забезпечення готовності людини до активної участі у громадському, виробничому та культурному житті (*Т.Ю. Круцевич*)



Педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності



ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- Фізична культура – частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, способів їхнього виробництва і використання у цілях оздоровлення людей і розвитку їхніх фізичних здібностей
- Фізична освіта – процес формування у людини рухових умінь та навиків, а також передачі спеціальних знань у галузі фізичної культури
- Фізичний розвиток – природний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші
- Фізичне здоров'я – динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів та систем і є основою для виконання індивідумом своїх біологічних та соціальних функцій
- Фізична працездатність – потенційні можливості людини виконувати фізичні умови без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу серцево-судинної та дихальної систем

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- Фізична підготовленість – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навиків у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, спортсменів і т.д.)
- Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямованих на удосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової роботи
- Рухова активність включає в себе суму рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ПРОЦЕС

- Спрямований на підвищення або підтримання на визначеному, запланованому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливів, тобто є керованим процесом
- Метою такого процесу є задоволення потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно та фізично розвинутої людини та сприяння підвищення її життєдіяльності



ЗАВДАННЯМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Є:

1. Зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня життєдіяльності
2. Підвищення функціональних можливостей організму до безпечного або необхідного рівня розвитку фізичних якостей
3. Оволодіння руховими вміннями та навиками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини
4. Узагальнення знань у галузі фізичної культури і навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення свого організму
5. Формування мотивації до фізичного і духовного самовдосконалення у людей, що займаються фізичним вихованням
6. Формування світобачення, етичне, моральне виховання: поваги до людини, до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе