

Завдання фізичного виховання.

I. Оздоровчі завдання спрямовані на :

1. охорону життя, зміцнення здоров'я. Основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно бути покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.

2. всебічний фізичний розвиток. На стан здоров'я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори:

- біологічні (генетичні фактори);
- кліматогеографічні (екологічні) фактори;
- соціальні фактори (умови матеріального життя);

3. загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності.

4. формування правильної постави та профілактика плоскостопості - одне з основних оздоровчих завдань фізичного виховання.

II. Освітні завдання спрямовані на :

1. Формування певних систем рухових умінь та навичок.

2. Ігрових дій.

3. Здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми.

4. Розвиток фізичних (рухових) якостей. 5. Формування культурно – гігієнічних вмінь та навичок.

III. Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

До засобів фізичного виховання відносяться:

1. **Фізичні вправи**, що застосовуються у гімнастиці, спорті, грі та туризмі.
2. **Оздоровчі сили природи** (повітря, сонце, вода).
3. **Гігієнічні фактори** (особиста та громадська гігієна, режим дня, харчування).

Значення:

1. Зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність дитини.
2. Викликають позитивні емоції.
3. Підвищують функціональні можливості окремих органів і систем.

Фізичні вправи – специфічний засіб фізичного виховання. Відносяться:

I. ГІМНАСТИКА – вибірково впливає на різні частини тіла, окремі м'язові групи та суглоби, допомагає чітко дозувати фізичне навантаження.

1. Основна гімнастика – спрямована на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей, оволодіння загальними основами рухових дій (стройові вправи, основні рухи, загально розвиваючі вправи).

2. Гігієнічна гімнастика – сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, підвищує працездатність дитини (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після сну), добре поєднувати з водними процедурами та повітряними ваннами).

3. Лікувальна гімнастика – широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів.

II. СПОРТ – пред'являє високі вимоги до фізичних та морально-вольових якостей людини. Тому він доступний лише після досягнення певного віку (з 5-6 років тренувальні заняття: плавання, художня, спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін.).

III. ІГРИ – один із основних засобів фізичного виховання. Розрізняють рухливі та спортивні ігри.

Рухливі ігри – сприяють удосконаленню вмінь та навичок основних рухів, розвивають фізичні якості, позитивно впливають на органи дитячого організму.

Спортивні ігри – ігри з елементами спорту (баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, городки).

IV. ТУРИЗМ – це різноманітні за формою, змістом та тривалістю походи і подорожі, які спрямовані на активний відпочинок, всебічний розвиток, загартування дітей.

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

КЛАСИФІКАЦІЯ – це поділ фізичних вправ на групи згідно з встановленими ознаками.

1. Система засобів фізичного виховання:

- гімнастика;
- рухливі ігри;
- спорт;
- туризм;
- рухи, які використовуються в різних видах діяльності.

2. Вправи для розвитку фізичних якостей:

- спритності;
- швидкості;
- сили;
- витривалості;
- окоміру;
- рівноваги.

3. Вправи з використанням приладів і предметів.

4. **За анатомічними ознаками людини** (вправи для різних груп м'язів: тулуба, рук, ніг).

5. За структурними ознаками:

- циклічного – ходьба, біг, плавання, біг на ковзанах та інше;
- ациклічного – метання, стрибки;
- напівциклічні – рівновага, лазіння.

6. За біомеханічними ознаками:

- поступальні (стрибки у довжину з розбігу);
- обертальні (метання диска).

7. За фізіологічними ознаками (вправи різної сили).

8. Рухи поділяються на:

- цілісні – ті, що застосовуються в повсякденному житті (ходьба, біг, їзда на велосипеді);
- аналітичні – спеціально створені для розв'язання завдань фізичного виховання (загально – розвиваючи вправи, вправи на брусах, кільцях, колоді).

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

I. Техніка – спосіб виконання руху (стрибки з місця, у висоту, довжину).

В техніці розрізняють:

1. **Основу** – головний елемент руху (стрибки – розбіг і поштовх злиті).
2. **Визначальна ланка** – вирішальна частина основи техніки (поштовх).
3. **Деталі техніки** – другорядні особливості руху, Які не порушують основи техніки.

Рухи складаються з фаз (ациклічні рухи – стрибки, метання).

1. **Підготовча** – забезпечує найвигідніші умови для виконання основної фази.
2. **Основна** – спрямована на розв'язання головного завдання.
3. **Заключна** – загальмувати рух і зберегти рівновагу.

II. Просторова характеристика: вихідне положення (В.П.), положення тіла та його частин у просторі, траєкторія руху тіла.

1. В.П. - розташування частин тіла перед початком вправи.
2. Положення тіла або його частин – досягається статичним напруженням м'язів (стійка кобзаря, посадка велосипедиста).
3. Траєкторія руху – лінія, вздовж якої рухається тіло (або предмет).

Траєкторії руху бувають прямолінійні (розбіг), криволінійні (метання).

Напрямок руху: вперед, назад, вліво, вправо, вгору, вниз тощо.

Амплітуда руху – це розмах коливального руху (найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги).

III. Просторова-часова характеристика: швидкість, прискорення.

Швидкість – час. Потрібний для проходження певного відрізка шляху.

Прискорення – змінювання швидкості в одиницю часу.

IV. Ритмічна характеристика: ритм – це поєднання у часі сильних частин руху із слабкими, пасивними (лижник, ковзаняр, велосипедист).