

Цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста

1. Цель физического воспитания школьников

Способствовать всестороннему гармоническому развитию детей, развивать разнообразные двигательные **умения** и **навыки**, формировать физически культурную личность.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.

Направленное использование средств физической культуры в воспитании детей школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

2. Образовательные задачи

2.1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков:

- 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.);
- 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижении (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);
- 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, гимнастические палки и т.д.);
- 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- 5) умение выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазания, прыжки в длину и в высоту).

2.2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта

Учащиеся должны знать:

- 1) условия и правила выполнения физических упражнений;
- 2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- 3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- 4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- 5) роль физической культуры в семье.

3. Оздоровительные задачи:

- 1) обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;
- 2) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных мышц тела, содействие развитию основных функциональных систем организма;
- 3) повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- 4) повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

4. Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 2) Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.