Леутіна Д.О.
студентка,
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля
Научний керівник: **Циганок Д.М.**
старший викладач,
Університет міжнародних відносин

ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В умовах сучасного світу з появою гаджетів, пристроїв, що значно полегшують трудову діяльність (комп'ютер, технічне обладнання) різко зменшилась рухова активність. Це зумовлює зниження можливостей людини та призводить до ряду захворювань. Тому проблема фізичного виховання серед всіх вікових прошарків особливо актуальна в наш час: заняття фізичними вправами допомагають підвищити рухову активність та удосконалювати фізичні якості [1].

Під поняттям занять фізичними вправами вважають способи організації навчально-виховного процесу, кожен з яких виступаю окремим видом взаємодії викладача та студента, учня або дитини дошкільного віку, а також відповідними умовами занять.

При плануванні занять слід враховувати вік, стать, фізичний стан студента, власні інтереси, зовнішні умови – в залежності від того, від чого можуть змінюватися власні задачі і зміст навчального процесу.

На даний час нараховують дві форми створення занять:

1. Урочна форма.

2. Позаурочна форма.

Під поняттям «урочна форма навчання» розуміється заняття, яке проводиться під постійним наглядом викладача в постійному складі команди по загальним державним програмам, викладеним в навчальному плані, яке зазвичай впроваджено в загальнонавчальних закладах, де всі факультативи спрямовані на відточення навичок в обраному виді спорту.

До позаурочної форми належать заняття, які проводяться під наглядом спортивного фахівця як організований час, та самостійні заняття, під якими мається на увазі активний відпочинок, відновлення здоров'я або фізичних якостей, збереження форми тіла, вдосконалення рухових навичок і спортивних навичок.

До позаурочної форми належать:

1. Короткочасна форма занять, яка не демонструють тренувального ефекту.

2. Тривала форма занять, що спрямована на тренування, оздоровчо-лікувальну діяльність або рекреаційний характер вправ.

3. Змагальна форма занять тобто форма спортивної діяльності, які створена задля обрання переможців в певних категоріях.

Зазначається, що урочна та позаурочна форми занять мають декілька варіантів впровадження:

1. загальна фізична підготовка, які представляє собою процес вдосконалення рухальних якостей, спрямований на всебічний розвиток окремої людини.

2. спеціалізоване фізичне виховання (спортивні тренування, лікувальні заняття, заняття фізичної підготовки)

У процесі фізичного виховання викладач та студент прагне до всебічного розвитку, на виробленні звички час від часу повертатися до рухових вправ – саме активна рухова діяльність допомагає краще засвоювати матеріал, сприяє поліпшенню самопочуття та здоров'я [2].

Список використанних джерел:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с.

2. Гогунов Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2000.