

Кравчук Полина Антоновна

студентка

Научный руководитель

Андрющенко Юлия Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: теория и методика физического воспитания – научно-учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования. В статье описаны цели, задачи и методы физического воспитания.

Ключевые слова: дисциплина, воспитание, спорт, человек, развитие, механизм, физкультура, игра, соревнование.

Теория и методика физического воспитания – научно-учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования. Теория и методика физического воспитания как наука продолжает развиваться в направлении физического воспитания и охватывает все новые и новые рубежи современных направлений в физическом воспитании и спорте.

Как учебная дисциплина теория и методика физического воспитания способствует подготовке квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие:

1) физическое воспитание – это вид образования, особым дополнением которого является обучение движению, развитие физических качеств, овладение

специальными приёмами физического воспитания и ведение сознательной работы на занятиях по физическому воспитанию.

2) физическая подготовка – различают общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылки успешности в различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, способствующий успешности в определённой деятельности (виде профессии, виде спорта), предъявляющей специальные требования к двигательным возможностям человека.

3) физическое развитие – это процесс формирования, развития и последующего изменения на протяжении жизни человека физических свойств его тела, а также физических качеств и характеристик.

4) физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. В пример приведём крепкое здоровье, высокая общая физическая работоспособность, пропорционально развитое телосложение и т. п.

5) спорт – это физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований по различным направлениям физической культуры.

Далее речь пойдёт о целях и задачах физического воспитания. Под целью физического воспитания понимается оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовно-нравственных качеств, характеризующих социально активного человека. Вторая цель вытекает из первой – это обеспечение на этой основе готовности каждого члена общества к плодотворному труду и другим видам деятельности.

К физическим задачам относятся задачи по формированию личности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой образования как

особо значимые и являются общепедагогическими задачами в теории физического воспитания. Они конкретизируются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, возрастом и полом занимающихся. Выделяют также специфические задачи физического воспитания, это:

- 1) формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 2) формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- 3) приобретение базовых знаний научно-практического характера.

Физические качества человека могут быть использованы наиболее полно и рационально, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям формируются двигательные навыки и умения. К жизненно важным навыкам и умениям обычно относят способность выполнять двигательные действия, необходимые в труде, обороне, быту или спортивной деятельности.

Цель физического воспитания может быть достигнута при решении всех его задач. Только в единстве они становятся реальными гарантами всестороннего гармоничного развития человека.

Далее мы поговорим о методах физического воспитания. Существует три метода: метод строгой регламентации упражнений, метод игры и метод соревнования. Рассмотрим каждый из них.

1. Метод строго регламентирования упражнения, обладает рядом преимуществ:

- организация занятия по строго предписанной программе;
- регламентация нагрузки по объёму и интенсивности;
- целенаправленное воспитание любого физического качества;
- эффективное обучение технике движений.

2. Игра как метод физического воспитания – это специально организованная двигательная деятельность, которая предполагает наличие сюжетов, дающих свободу выбора действий в рамках установленных правил. Она также имеет следующие основные преимущества:

- всестороннее развитие физических качеств;

- формирование интереса к занятиям;
- развитие творческих способностей и инициативности.

3. Соревнование как метод физического воспитания – это основанный на правилах способ сравнения сил в борьбе за превосходство. В каждом из нас есть дух соревнования, желание победить. И это желание определяет основные преимущества метода:

- предельно возможное проявление физических и других способностей;
- наиболее адекватный способ определения интегральной подготовленности занимающихся.

В заключение о методах физического воспитания можно сказать, что метод строго регламентированных упражнений является основным, но игра и соревнование как методы также очень важны. Они позволяют формировать интерес к занятиям, позволяют добиться максимального проявления физических и других способностей. Поэтому все методы должны гармонично дополнять друг друга в процессе физического воспитания.

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие для вузов / Г.Д. Бабушкин. – 3-е изд. – М.: Лань, 2023. – 348 с.

2. Гимазов Р.М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям: учебное пособие для вузов / Р.М. Гимазов. – 2-е изд. – М.: Лань, 2024. – 156 с.

3. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2020. – 448 с.

4. Лукьяненко В.П. Теория физической культуры и спорта: практические занятия: учебное пособие для вузов / В.П. Лукьяненко. – М.: Лань, 2024. – 116 с.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. – М.: Юрайт, 2023. – 280 с.

6. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие для вузов / В.С. Рубин. – 3-е изд. – М.: Лань, 2023. – 104 с.