

*Грищенко Александр Романович*

студентка

*Федосова Людмила Павловна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный  
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация: в статье рассмотрены теоретико-методические основы физического воспитания, спортивной подготовки, а также оздоровительной и адаптивной физической культуры. Проведен анализ особенностей подходов к формированию программ занятий с учетом состояния здоровья и индивидуальных возможностей занимающихся. Особое внимание уделено разграничению понятий оздоровительной и адаптивной физической культуры, что особенно важно в контексте образовательной и медицинской практики. Раскрыта специфика адаптивной физической культуры как реабилитационного инструмента, требующего участия специалистов в области лечебной физкультуры. Подчеркнута необходимость междисциплинарного взаимодействия для обеспечения эффективности тренировочного процесса и достижения устойчивых результатов в физическом развитии и восстановлении здоровья.*

*Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная тренировка, адаптивная физическая культура.*

В научно-педагогическом дискурсе термин «метод» традиционно трактуется как систематизированный способ реализации деятельности, обеспечивающий достижение конкретных целей путём целенаправленного применения знаний, умений и приёмов. В условиях физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений метод представляет собой педагогическую технологию,

направленную на формирование двигательной культуры и развитие физических качеств обучающихся.

Профессиональная деятельность педагога в сфере физической культуры предполагает не только владение арсеналом методических средств, но и способность к их осознанному и вариативному применению. Знание различных подходов к организации учебного процесса даёт возможность эффективно адаптировать формы и содержание физкультурно-оздоровительной работы к конкретным педагогическим ситуациям, обеспечивая достижение как общеобразовательных, так и специализированных целей.

Современная классификация методов обучения в физическом воспитании строится на функциональном разграничении. С одной стороны, существуют методы, направленные на решение задач, связанных с формированием двигательных навыков и спортивных умений; с другой – используются универсальные педагогические подходы, обеспечивающие формирование мотивации, усвоение знаний и развитие наблюдательности. Специфические методики ориентированы на строгое дозирование физической нагрузки, использование игровых элементов и моделирование соревновательных условий, что позволяет задействовать механизмы внутренней мотивации, формировать адаптивные двигательные реакции и стимулировать физическое развитие.

Важное место в методике физического воспитания занимает подход, основанный на строгом регламентировании упражнений. Он предполагает чётко заданный объём и структуру физической деятельности, что позволяет выстраивать логически последовательные этапы обучения. В зависимости от поставленных целей данный подход может использоваться как для формирования новых двигательных навыков, так и для совершенствования уже сформированных умений. Обучение двигательным действиям может осуществляться как в целостной, так и в расчленённой форме. В первом случае освоение упражнения происходит без деления на составные элементы, что характерно для простых и хорошо знакомых видов движения. Во втором случае – при наличии сложной моторной структуры – предполагается поэтапное разучивание с последующим объединением в

единую координационную систему. Приём сопряжённого воздействия дополняет данный спектр, поскольку способствует повышению эффективности освоения техники движений через параллельное развитие физических качеств. Его суть заключается в использовании утяжелённых снарядов, нестандартных условий и изменённой нагрузки, что способствует углублённой адаптации двигательного аппарата и повышению вариативности техники.

Неотъемлемым элементом процесса физического воспитания выступают методы воспитания физических качеств, в которых основную роль играет чередование нагрузок и отдыха. Их применение направлено на формирование устойчивых адаптационных изменений в организме обучающихся. Эти методы делятся на те, которые опираются на стандартизированные параметры физической нагрузки, и те, где нагрузка варьируется по интенсивности и объёму. В первом случае упражнение может выполняться либо непрерывно с постоянной интенсивностью, либо в интервальном режиме с периодами восстановления между подходами, что обеспечивает постепенное, но стабильное формирование выносливости, силы и других характеристик, критически важных для устойчивого физического развития. Во втором случае нагрузка подвергается целенаправленной модификации – как в сторону её повышения, так и уменьшения – что стимулирует организм к более гибкой адаптации. Прогрессирующая нагрузка, варьируемая интенсивность и исходящая структура упражнений позволяют разрабатывать различные двигательные качества, адаптируя организм к изменяющимся внешним условиям и повышая эффективность тренировочного процесса.

Параллельно с физическими методиками в системе физического воспитания широко используются и традиционные педагогические средства – в первую очередь, словесные и наглядные. Словесное воздействие реализуется через убеждение обучающихся в необходимости регулярных занятий физической культурой, формируя осознанную установку на активную деятельность. Наглядный компонент заключается в демонстрации правильной техники выполнения упражнения, что особенно эффективно в случаях, когда верbalные инструкции оказываются недостаточными для формирования адекватного двигательного представления.

Таким образом, наглядность играет ключевую роль в процессе первичного восприятия и последующего воспроизведения движения, минимизируя риск ошибок и способствуя более точному овладению навыком.

Следовательно, комплексное использование различных методов обучения и воспитания в процессе физического развития школьников позволяет обеспечить не только формирование двигательных умений, но и укрепление здоровья, развитие личностных качеств и воспитание устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Адаптивная физическая культура представляет собой специализированное направление в системе физического воспитания, предназначеннное для лиц с ограниченными возможностями здоровья. При организации занятий в данной сфере необходимо исходить из понимания того, что каждый субъект, вовлечённый в процесс, обладает индивидуальным набором функциональных отклонений, затрагивающих различные физиологические системы организма. Эти особенности требуют всестороннего учёта при разработке и применении комплекса физических упражнений, поскольку целью является не просто повышение двигательной активности, но и обеспечение эффективной компенсации нарушенных функций и содействие процессу восстановления.

Вопрос дозировки физической нагрузки в рамках адаптивной физкультуры требует особого внимания. Следует категорически избегать как чрезмерной интенсификации упражнений, так и их чрезмерного упрощения, так как оба подхода могут оказаться неблагоприятное воздействие на общее состояние пациента. В этом контексте важно подчеркнуть, что использование термина «пациент» в отношении участников программ адаптивной физической культуры оправдано спецификой их состояния и задач, которые решаются в процессе двигательной реабилитации.

Реализация адаптивных программ физической активности требует высокой степени профессиональной подготовки от специалиста, осуществляющего руководство занятиями. Такие функции должны возлагаться исключительно на квалифицированных сотрудников, имеющих профильное образование в области лечебной физкультуры, поскольку только они обладают необходимыми знаниями о

---

патогенезе заболеваний, стадиях восстановления и соответствующих методах физического воздействия. Индивидуализация подхода к каждому пациенту является краеугольным принципом: она предполагает непрерывный мониторинг физического состояния с использованием как стационарного, так и амбулаторного оборудования, а также тесное взаимодействие с медицинским персоналом, включая лечащего врача.

Адаптивная физическая культура нередко отождествляется в массовом сознании с оздоровительной, однако эти понятия имеют принципиальные различия. Оздоровительная физкультура ориентирована на лиц, не имеющих клинически выраженных отклонений в состоянии здоровья, и преследует цели общего укрепления организма, повышения его резистентности к неблагоприятным воздействиям и профилактики заболеваний. В рамках оздоровительной физической культуры используются разнообразные упражнения, охватывающие широкий спектр физических нагрузок – от аэробных форм активности до силовых и гибкостных методик. Аэробные упражнения, в частности, способствуют активации процессов оксигенации крови, улучшению функционального состояния дыхательной системы и стимуляции обменных процессов. В свою очередь, силовые практики направлены на увеличение мышечной массы, формирование эстетически выраженной телесной структуры и повышение общей физической выносливости.

Отличительным моментом является также порядок включения учащихся в соответствующие виды физкультурной активности. В случае необходимости назначения адаптивной физической культуры ребёнку, решение принимается медицинской организацией, и информация о таком решении подлежит обязательной передаче в образовательное учреждение, где обучается ребёнок. Это обеспечивает координацию педагогических и медицинских усилий, направленных на создание безопасной и эффективной среды для физического развития обучающегося с ограничениями по здоровью. В противоположность этому, участие в программах оздоровительной физкультуры не требует специального медицинского сопровождения, так как предполагается, что учащийся в состоянии

самостоятельно осваивать упражнения, предусмотренные учебной программой по физической культуре.

Таким образом, разграничение оздоровительной и адаптивной физической культуры имеет не только теоретическое, но и практическое значение. Корректная организация учебного процесса в обеих сферах требует соблюдения принципов медицинской целесообразности, педагогической дифференциации и индивидуализации подхода, что, в свою очередь, способствует достижению устойчивых позитивных результатов как в плане физического развития, так и в аспекте социальной адаптации обучающихся.

### ***Список литературы***

1. Кузнецова З.В. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах / З.В. Кузнецова, А.А. Желтов, Д.О. Волков // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантиух (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Т. 2. – Благовещенск: Дальневосточный государственный аграрный университет, 2023. – С. 183–189. – DOI 10.22450/9785964205180\_2\_183. – EDN WTCGJU.
2. Методы воспитания физических качеств. ФизкультУРА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/32](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/32) (дата обращения: 16.04.2025).
3. Методы физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3LdStG> (дата обращения: 16.04.2025).
4. Средства и методы физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3LdStr> (дата обращения: 16.04.2025).

5. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – №86–8. – С. 39–42. – DOI 10.18411/trnio-06–2022–360. – EDN QCIVUA.
6. Шестопалов Я.В. Плавание как эффективное средство укрепления здоровья и физического развития студентов на занятиях в вузах / Я.В. Шестопалов, А.А. Желтов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 152–154. – DOI 10.18411/trnio-01–2023–381. – EDN HUXPBT.