

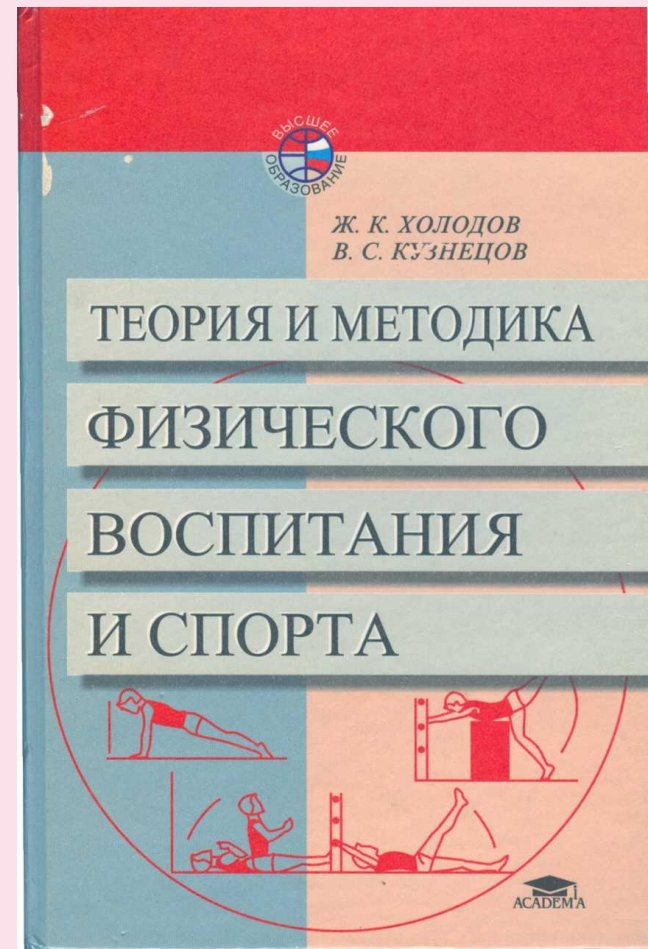
# ЛЕКЦИЯ

## 1

*Теория и методика физического  
воспитания как учебная дисциплина,  
ее основные понятия*

Теория — система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление — систему или ее элементы, функции.

Методика — это систематизированные знания об организации педагогического процесса и целесообразных способах достижения каких-либо результатов



*Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:*

1) практика общественной жизни

2) практика физического воспитания

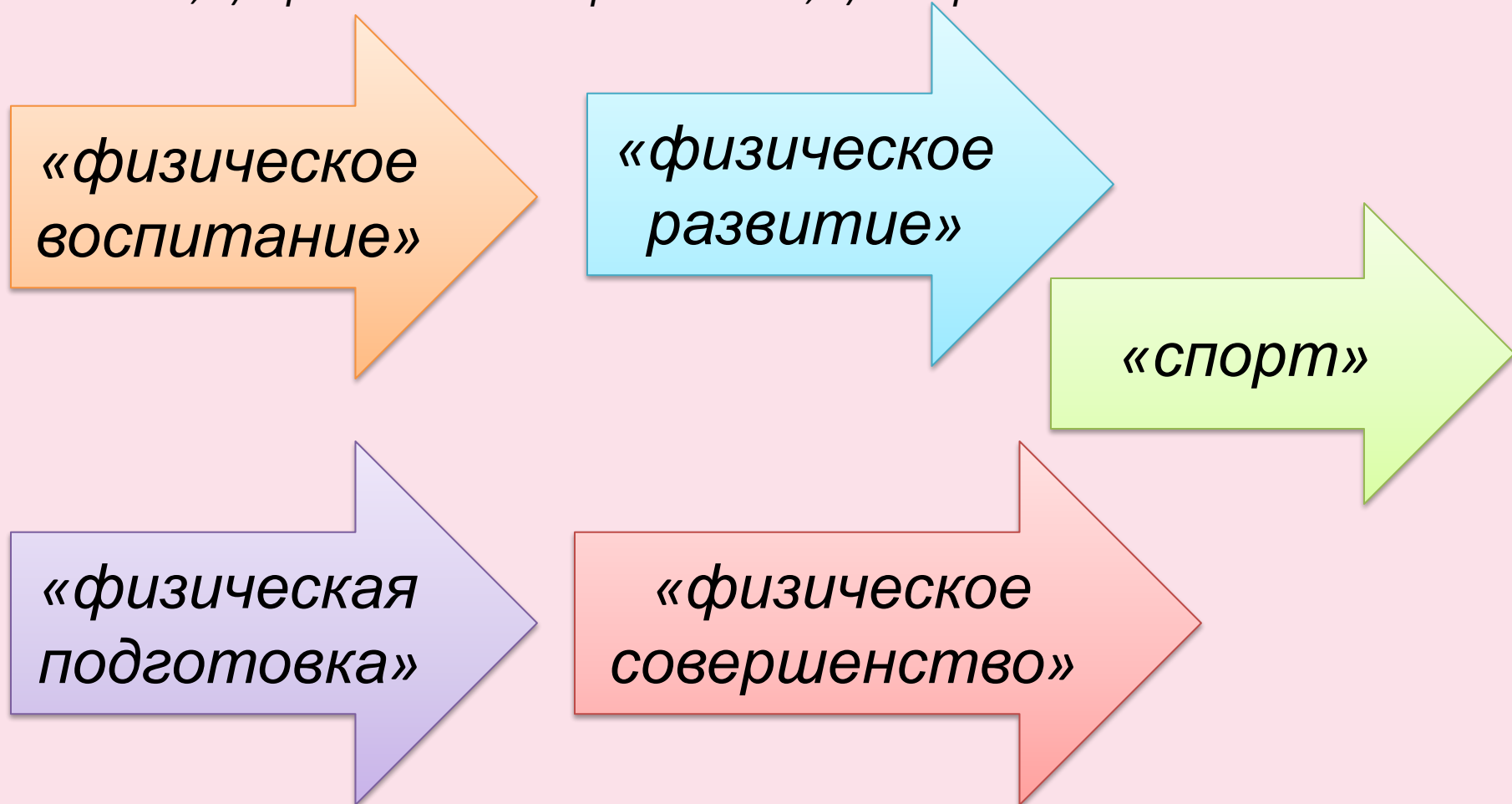
3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране

5) результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

*К основным понятиям теории физического воспитания относятся следующие:*

1) «физическое воспитание»; 2) «физическая подготовка»; 3) «физическое развитие»; 4) «физическое совершенство»; 5) «спорт».



# *Физическое воспитание*

**ФВ** представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

## Физическое воспитание

Вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека

### Физическое образование

Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний

Формирование спортивных двигательных умений и навыков

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Передача специальных физкультурных знаний

### Воспитание физических качеств

Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок

Силовые способности

Скоростные способности

Выносливость

Координационные способности

Гибкость

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Техника двигательного действия может выполняться в двух формах:

- 1) двигательное умения;
- 2) навык.

Поэтому часто вместо словосочетания «обучение движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков».





Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств».

В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания.





# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности.



## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

ОФП направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

СФП - специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека.

Результатом физической подготовки является *физическая подготовленность*, отражающая достигнутую работоспособность в сформированных двигательных умениях и навыках, способствующих эффективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

– процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни человека морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Физическое развитие характеризуется изменениями 3 групп показателей:

1) Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жирового отложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы или морфологию человека.

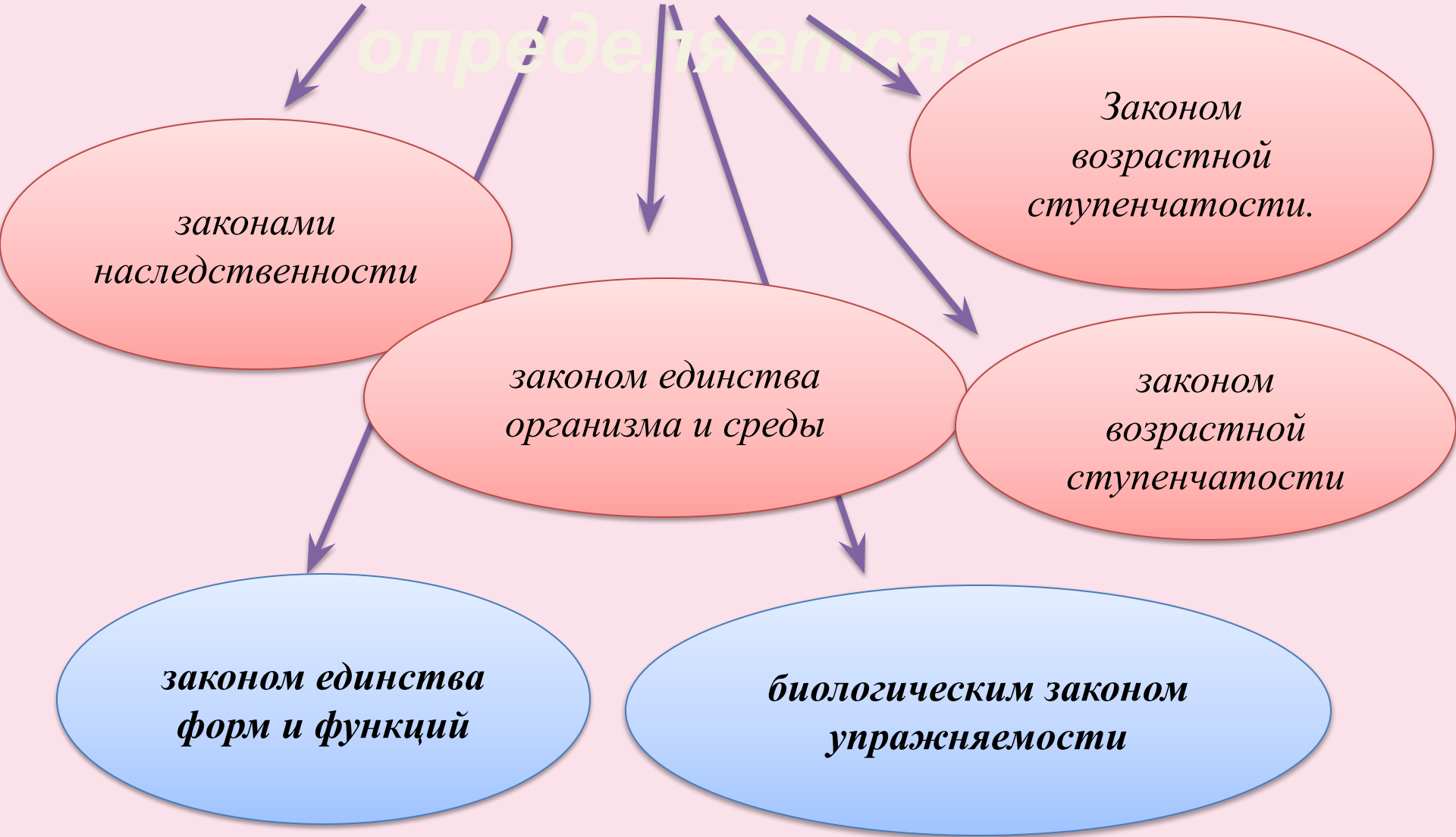
2) Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека.

Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3) Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

**ФР**

**определяется:**



*законами наследственности*

*Законом возрастной ступенчатости.*

*законом единства организма и среды*

*законом возрастной ступенчатости*

*законом единства форм и функций*

*биологическим законом упражняемости*

# Физическое совершенство

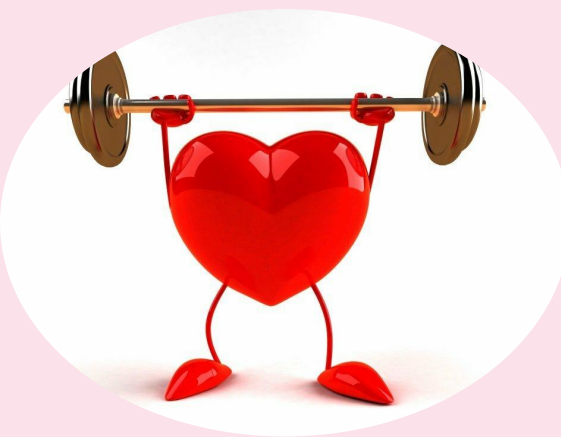
- это идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.





Показателями физически совершенного человека являются:

- 1) крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;
- 2) высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- 3) пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;



4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;

5) владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

6) физкультурная образованность т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.





# СПОРТ

Характерной особенностью спорта является *соревновательная деятельность*, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопоставлять человеческие возможности на основе четкой регламентации взаимодействий соревнующихся, условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в *форме спортивной тренировки*.

