

УДК 796.011

<https://doi.org/10.36906/FKS-2020/24>

**А.В. Кононенко**

*канд. полит. наук*

*г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ*

**Ю.С. Борисова**

*г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ*

**В.В. Селезнева**

*г. Ростов-на-Дону, Южно-Российский институт управления – филиал РАНХиГС при Президенте РФ*

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Аннотация.** В статье представлены результаты проведенного исследования по выявлению аспектов подготовки различных групп населения к изучению теории и методики физического воспитания. Подготовленное исследование показало те нюансы, которые безусловно должны быть учтены при проведении систематических занятий физическими упражнениями для дошкольных учреждений, образовательных школ, среднеспециальных и высших учреждений, лечебных учреждений. Полученные результаты дают возможность говорить о важности глубокого и тщательного изучения теории и методики физического воспитания.

**Ключевые слова:** физическая культура; физическое образование; методы физического воспитания.

**A.V. Kononenko**

*Candidate of Political Science*

*Rostov-on-don, South Russian Institute of management*

**Y.S. Borisova**

*Rostov-on-don, South Russian Institute of management*

**V.V. Selezneva**

*Rostov-on-don, South Russian Institute of management*

## THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION

**Abstract.** The article presents the results of a study to identify aspects of training various groups of the population to study the theory and methodology of physical education. The prepared study showed the nuances that should certainly be taken into account when conducting systematic physical exercise classes for preschool institutions, educational schools, secondary special and higher institutions, and medical institutions. The results obtained make it possible to speak about the importance of a deep and thorough study of the theory and methodology of physical education.

**Keywords:** physical culture; physical education; methods of physical education.

В настоящее время наука о методике и теории физического воспитания представляется как одна из основных. Эта наука имеет тесную связь с анатомией, физиологией, биомеханикой и педагогикой.

Теорию и методику физического воспитания можно описать как научную и учебную дисциплину. Она представляет собой систему знаний, содержащую информацию о том, какую роль и место занимает физическое воспитание в жизни человека и как оно важно для его функционирования и развития как ячейки общества.

Как и любая дисциплина, теория и методика физического воспитания содержит ряд источников, необходимых сначала для ее создания, а впоследствии для ее существования [1–3]. К таким источникам можно отнести:

- практику общественной жизни;
- практику физического воспитания;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами и врачами разных стран и эпох;
- постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
- результаты исследований как в области теории изучения физической культуры, так и в других смежных дисциплинах.

Рассмотрим некоторые из них более подробно.

Для первого источника характерно стремление к познанию закономерностей физического воспитания, вызванного потребностью общества в хорошо подготовленных людях. На основе этого строится система управления физическим совершенством человека. Для второго источника характерной чертой является проверка на актуальность теоретических положений в жизнедеятельности индивидов, рождение у них уникальных идей, которые в дальнейшем побуждают разрабатывать новые положения теории и методики физического воспитания, что полностью отражает значение понятия «практика».

В ходе развития современного общества возникла потребность в определении общих целей основных задач, а также средств физической подготовки к жизни. На первичной стадии в развитии человеческого общества данные вопросы могли быть решены только тремя путями: стихийным, интуитивным или же с опорой на опыт предшествующих поколений. Далее, в связи с усложнением и развитием требований общества, появились основы к возникновению теории.

В данной науке существует ряд понятий, определяющих ее сущность, цели, принципы и задачи.

Понятие физической культуры обсуждается многими авторами научных статей и учебных пособий и раскрывается в основном в виде совокупности специальных духовных и материальных ценностей, а также рассматриваются способы производства и использования данных ценностей для оздоровления людей и развития их физических способностей. Данная культура состоит в овладении знаниями, умениями, навыками воспитательной, оздоровительной и учебной деятельности. Все это необходимо для дальнейшего

использования в процессе самостоятельного совершенствования, и в результате человек может значительно повысить уровень своего физического здоровья, так как его мотивация к ведению здорового образа жизни помогает совершенствованию двигательной активности.

С точки зрения педагогического процесса физическим воспитанием считается систематическое воздействие на человека физических упражнений, генетических факторов, что способствует достижению целей укрепления здоровья, улучшению физических качеств, формированию и улучшению здоровья, развитию функциональных возможностей, что впоследствии ведет к улучшению жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Вышеперечисленное способствует тому, что человек готов к активному участию в общественной, культурной и производственной жизни.

Физическое воспитание подразделяется на следующие составные части:

1) физическое образование, которое является формированием у индивида двигательного умения и определенных навыков, а также умением передать необходимые знания в сфере физической культуры;

2) двигательные качества, выражающиеся в свойствах отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека, а именно в силе, быстроте, выносливости, координации и гибкости;

3) физическое развитие, предусматривающее естественные процессы изменений функциональных признаков организма, обусловленных факторами наследственности и условиями внешней среды для представителей групп населения всех возрастных категорий и групп, главным критерием деления которых является различная физическая подготовка;

4) физическая реабилитация – индивидуальные комплексы мероприятий, предназначенные для восстановления функций, утраченных или ослабленных из-за излечения от различных заболеваний и полученных в ходе деятельности травм;

5) физическая рекреация – комплексы мероприятий, направленные на улучшение процесса реабилитации работоспособности после умственной или физической деятельности.

Из понятия физического воспитания прямо вытекают и его цели, сущность которых заключается в выборе наилучшего варианта физического развития человека для достижения наибольшей эффективности в данном процессе, разностороннего улучшения физических, духовных и нравственных качеств индивида, которые характеризуют человека как личность общественно-активную, подготовленную к усердному труду и остальным видам деятельности.

Так, физическое воспитание имеет ряд задач, способствующих совершенствованию в данной сфере деятельности. К таковым задачам относят:

– образование и развитие умений и навыков, которые важны для двигательной системы человека;

– получение первичной и основной информации научного и практического характера.

Стоит уточнить, что для успешного усвоения теории и методики физического воспитания необходимо подбирать подходящие методы, ведь неверный подход к осуществлению данной деятельности может привести к отрицательным последствиям и даже

стать опасным для здоровья. К методам физического воспитания, которые представляют собой способы применения физических упражнений, следует отнести:

- специфические методы физического воспитания – строгое следование требованиям конкретного упражнения, применение упражнений в форме игры и в форме соревнования;
- общепедагогические методы физического воспитания – словесный метод и метод наглядного воздействия.

Рассматривая вопрос о физической подготовке различных возрастных групп населения, именно о систематических занятиях физическим упражнениями для дошкольных учреждений, образовательных школ, среднеспециальных и высших учреждений, лечебных учреждений, следует уточнить, что групповые и индивидуальные занятия в данных организациях проводятся только по государственным программам, а также соответствуют определенному расписанию или графику, составление которых входит в профессиональные обязанности штатных специалистов или физкультурных кадров. Также необходимо учесть, что большое значение имеет как вовлечение различных групп населения в деятельность по занятию физической культурой, так и грамотно составленный план проведения мероприятий данного вида.

Таким образом, при самостоятельном изучении и выполнении различного рода упражнений или при подготовке к проведению мероприятий, направленных на развитие физической подготовки населения, необходимо учитывать цели, поставленные перед лицом или организатором, выполнять задачи, а также помнить о том, что все составные части физического воспитания образуют механизм, необходимый для бесперебойной, безопасной для жизни и здоровья деятельности, и должны быть учтены.

## Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М., 2001. 479 с.
2. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М., 2003. 480 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. М., 2004. 160 с.

© Кононенко А.В., Борисова Ю.С., Селезнева В.В.