

## **Основные понятия теории и методики физического воспитания**

Для изучения вопросов теории физического воспитания большое значение имеет правильное понимание основных, исходных понятий.

Понятие отражает наиболее существенные взаимосвязанные признаки предметов и явлений. Содержание понятия раскрывается в системе суждений, умозаключений и выражается терминами. Овладение основными понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание. Методика физического воспитания дошкольников является частью общей теории и методики физической культуры и пользуется едиными понятиями.

*Физическая культура* – вид общей культуры, одна из сфер социальной деятельности людей по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей. Исторически физическая культура складывалась, прежде всего, под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере развития систем образования и воспитания она становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Под влиянием научно-технической революции в физической культуре произошел процесс сложных изменений. Она стала объективной потребностью общества и личности, социальной ценностью, важной частью культуры. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. На этом фоне в каждой подсистеме физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) специфично представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, отношений.

*Физическая культура личности* – это устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются: степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; уровень знаний об организме; о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; готовность оказать помощь другим людям в оздоровлении и наличие для этого соответствующих знаний, умений, навыков. В современный период формирование физической культуры личности связано с совершенствованием организации физического воспитания, пересмотром содержания физкультурной работы (овладение занимающимися практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; самоопределение в физической культуре; обеспечение общей физической подготовленности; приобретение опыта творческого использования физкультурной деятельности и др.).

*Физическое воспитание* – педагогическая система использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию ребенка. Оно обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем, способствует наиболее полной реализации генетической программы, обуславливающий биологический уровень разностороннего физического развития конкретного индивида.

*Физкультурная деятельность* – это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры. Физкультурная деятельность направлена на решение задач физического воспитания. Только через активную

физкультурную деятельность возможно приобщение человека к ценностям физической культуры, превращение их в достояние конкретной личности.

Физкультурная деятельность представляет собой систему, подчиняющуюся всем закономерностям системного целого. Основные ее виды - физкультурно-рекреационная, физкультурно-образовательная, физкультурно-спортивная, физкультурно-реабилитационная. Все они связаны с удовлетворением человеком многообразных потребностей в сфере физической культуры через сознательную окультуренную двигательную деятельность. В целом физкультурная деятельность направлена на физическое совершенство личности на пути ее гармонического развития. Она не ограничивается только развитием и формированием телесных характеристик человека, а находится в тесной взаимосвязи с его духовной деятельностью. Это и определяет специфику физкультурной деятельности, позволяет через нее решать общевоспитательные, общекультурные задачи. Эффективность физкультурной деятельности определяется потребностно-мотивационным звеном (формирование потребностей, мотивов, ценностных ориентаций человека), а также овладением занимающихся определенным уровнем знаний. Эти характеристики способствуют социализации личности в процессе физкультурной деятельности и в то же время являются одним из показателей уровня ее физического совершенства. Именно в процессе этой деятельности и формируется физическая культура личности каждого конкретного человека.

*Физическое развитие* – это закономерный процесс изменения форм и функций организма на протяжении индивидуальной жизни. Этот процесс характеризуется качественными и количественными показателями. Количественными показателями физического развития являются изменения размеров и массы тела. Качественные показатели характеризуют изменение функциональных возможностей организма, которые выражаются в изменениях отдельных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости), а также общего уровня работоспособности.

Физическое развитие характеризуется также показателями здоровья, отражающими морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма.

*Движения* – одно из проявлений жизнедеятельности организма, обеспечивающее возможность его активного взаимодействия с окружающей средой. Движения человека контролируются центральной нервной системой, направляющей деятельность органов движения на выполнение той или иной задачи, реализуемой в последовательных мышечных сокращениях. Эту форму двигательной активности называют *произвольными движениями*. Движения, преследующие решение конкретной задачи и на этой основе объединенные в определенную систему, составляют *двигательное действие*.

*Физические упражнения* – движения или двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания. С одной стороны, физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие, с другой – как процесс многократного его повторения с целью воздействия на физические и психические свойства человека.

*Двигательная активность* – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является условием разностороннего развития человека. Важный компонент двигательной активности – занятия физическими упражнениями, направленные на развитие и физическое совершенствование людей. Недостаток двигательной активности – гиподинамия – неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма.

*Физическая подготовка* – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей человека.

*Физическая подготовленность* – уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков, достигнутый уровень развития двигательных способностей и работоспособности человека.

*Физическое совершенство* – высший уровень физической культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, включающий совокупность таких специальных знаний и убеждений, навыков и привычек, качеств и потребностей, полное единство которых обеспечивает успешное выполнение различных видов деятельности. Физическое совершенство предполагает высокий уровень здоровья, биологической надежности организма, его морфофункциональных систем, максимальное раскрытие наследственных предпосылок и возможностей.

*Спорт* – специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной деятельности.

*Теория и методика физического воспитания* – наука, обеспечивающая студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.