

Молодов Иван Дмитриевич

курсант

Соколов Геннадий Павлович

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная

академия ГПС МЧС России»

г. Иваново, Ивановская область

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: в статье рассматриваются теоретические основы и методология физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. Описываются ключевые аспекты процесса физического воспитания, включая его цели, психологические и физиологические основы, а также педагогические принципы. Подчеркивается важность формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и их влияние на физическую работоспособность. Также рассматриваются понятия физической подготовки, ее общие и специальные аспекты, акцентируя внимание на значимости физической активности для различных видов деятельности.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная тренировка, оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая культура, физическая подготовка, двигательные навыки, педагогические принципы.

Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры определяет методологию физической культуры, основные направления фундаментальных и прикладных исследований по научному обоснованию её содержания и методики, нормативной основы, специфики управления и особенностей организации.

Теория физического воспитания.

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного воздействия на личность через физическую активность, который включает в себя как образовательные, так и воспитательные компоненты. Основные цели физического воспитания заключаются в развитии физических качеств, формировании навыков здорового образа жизни и укреплении здоровья.

Теоретическая основа физического воспитания включает в себя.

Психологические аспекты: понимание мотивации, эмоционального состояния и индивидуальных особенностей учащихся.

Физиологические основы: знание о том, как физическая активность влияет на организм человека, включая сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы.

Педагогические принципы: использование методов обучения, таких как демонстрация, объяснение, практическое применение и самоконтроль.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им в целях физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

В физическом воспитании различают две специфические стороны:

1. Обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

2. Обучение движениям имеет своим основным содержанием физическое образование, т. е. системное освоение человеком в процессе специального

обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Развитие физических качеств – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». Имея, по существу, аналогичный смысл, вторым термином пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей физической подготовленности (например, физическая подготовка космонавта, медицинского работника, гимнаста).

Физическая подготовленность есть результат процесса физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Физическую подготовку как процесс делят на общую и специальную.

1. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

2. Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Физическое воспитание – это важный компонент образовательного процесса, направленный на формирование физической культуры личности, развитие физических качеств, укрепление здоровья и воспитание морально-волевых качеств. В данной статье мы рассмотрим основные аспекты теории и методики физического воспитания, его цели, задачи, методы и принципы.

Физическое воспитание можно определить как систематический процесс формирования у учащихся знаний, умений и навыков, связанных с физической активностью и спортом. Основные цели физического воспитания включают:

Формирование двигательной активности: развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, создание привычки к регулярным занятиям физической активностью.

Укрепление здоровья: профилактика заболеваний, улучшение функциональных возможностей организма, повышение общей выносливости и жизненного тонуса. Развитие личностных качеств: формирование таких качеств, как дисциплина, настойчивость, командный дух и уверенность в себе.

В процессе физического воспитания применяются определенные принципы, которые помогают организовать занятия наиболее эффективно:

1. Доступность: занятия должны быть доступны для всех, независимо от уровня подготовки. Это подразумевает наличие различных программ для разных возрастных групп и уровней физической подготовки.

2. Постепенность: нагрузки должны увеличиваться постепенно, чтобы избежать травм. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

3. Индивидуализация: учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, его физического состояния и интересов. Это позволяет создавать более эффективные программы занятий.

Методы физического воспитания могут быть разнообразными и включают в себя новые методы: использование игровых элементов для повышения интереса

к занятиям. Игры помогают развивать не только физические качества, но и социальные навыки.

Демонстрация и объяснение: наглядное представление техники выполнения упражнений. Это особенно важно на начальном этапе обучения, чтобы избежать травм и ошибок.

Самоконтроль и самооценка: развитие у учащихся способности к саморегуляции и анализу своих результатов. Это способствует повышению мотивации и ответственности за собственное здоровье.

Учебный процесс физического воспитания включает в себя несколько этапов:

1. Подготовительный этап: знакомство с основами физической культуры, формирование интереса к занятиям.

2. Основной этап: интенсивные тренировки, направленные на развитие специфических навыков и качеств. На этом этапе важно уделять внимание как общей физической подготовке, так и специальным видам деятельности.

3. Заключительный этап: оценка достигнутых результатов, анализ успехов и неудач, планирование дальнейших занятий.

Значение физического воспитания в современном обществе

Физическое воспитание играет важную роль в формировании здорового образа жизни. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни и увеличение числа заболеваний, связанных с гиподинамией, физическая культура становится необходимостью. Она способствует не только укреплению здоровья, но и развитию социальных связей, повышению качества жизни.

Спортивные тренировки – это систематические занятия физической активностью, направленные на развитие физических качеств, улучшение технических навыков и достижение высоких спортивных результатов. Они могут быть как индивидуальными, так и групповыми и включают в себя различные виды спорта.

Цели спортивных тренировок.

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости и координации.

2. Техническая подготовка: освоение и совершенствование техники выполнения упражнений и игровых действий.

3. Тактическая подготовка: развитие способности принимать правильные решения в условиях соревнования.

4. Психологическая подготовка: формирование уверенности в себе, концентрации внимания и устойчивости к стрессу.

5. Интервальные тренировки: чередование интенсивной нагрузки с периодами отдыха или низкой активности.

Спортивные тренировки требуют строгого соблюдения режима, регулярности и последовательности, что позволяет спортсмену достигать поставленных целей. Оздоровительная физическая культура ориентирована на улучшение здоровья и общего самочувствия людей. Она включает в себя различные виды физической активности, которые могут быть доступны всем желающим, независимо от уровня подготовки.

Цели оздоровительной физической культуры.

1. Укрепление здоровья: профилактика заболеваний, улучшение работы сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы.

2. Психоэмоциональное благополучие: снижение уровня стресса, улучшение настроения и повышение общей жизненной энергии.

3. Формирование здорового образа жизни: создание привычки к регулярной физической активности и правильному питанию.

4. Методы оздоровительной физической культуры:

Физические упражнения: разнообразные виды активности, такие как гимнастика, йога, плавание, танцы и т. д.

Групповые занятия: фитнес-классы, аэробика, занятия на свежем воздухе.

Применение современных технологий: использование фитнес-трекеров и мобильных приложений для контроля активности и достижения целей.

Оздоровительная физическая культура предлагает доступные и разнообразные формы активности, что способствует привлечению большего числа людей к занятиям спортом.

Адаптивная физическая культура – это направление физической культуры, направленное на интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья в спортивную среду. Она предполагает индивидуальный подход к каждому человеку с учетом его физических возможностей и потребностей.

Цели адаптивной физической культуры

1. Социальная интеграция: создание условий для активного участия людей с ограниченными возможностями в общественной жизни.
2. Улучшение качества жизни: повышение уровня физической активности, что способствует улучшению здоровья и психоэмоционального состояния.
3. Развитие физических качеств: работа над укреплением мышц, развитием координации и гибкости.

Методы адаптивной физической культуры.

1. Индивидуальные программы тренировок: разработка специальных программ с учетом особенностей здоровья каждого человека.
2. Использование специализированного оборудования: применение адаптированных тренажеров и инвентаря для занятий.
3. Групповые занятия с учетом особенностей участников: создание инклюзивных групп для совместных тренировок.

Адаптивная физическая культура не только помогает людям с ограниченными возможностями здоровья развивать свои физические качества, но и способствует их социальной интеграции, повышая уверенность в себе и создавая возможности для общения.

Таким образом, процесс физического воспитания является многогранным и динамичным. Он требует постоянного обновления знаний и методов, чтобы соответствовать современным требованиям и вызовам. Важно продолжать исследования в этой области, развивать новые подходы и программы, которые сделают физическую активность доступной для всех слоев населения. Поддержка и популяризация физической культуры на уровне общества способствуют не только индивидуальному благополучию, но и укреплению здоровья нации в целом. В

конечном итоге, физическое воспитание – это не просто набор упражнений; это важный элемент формирования гармоничной личности и здорового общества.

Список литературы

1. Ишухина Е.В. Здоровый образ жизни: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» / Е.В. Ишухина, Е.Е. Соколов, А.В. Кулагин. – Иваново: ООНИ ИВИ ГПС МЧС России, 2011. – 104 с.

2. Ишухина Е.В. Плавание: учебно-методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура» / Е.В. Ишухина, Р.М. Шипилов, А.В. Кулагин. – Иваново: ООНИ ИПСА ГПС МЧС России, 2015. – 42 с.

3. Маринич Е.Е. Разработка системы информационной поддержки личного состава ФГБОУ ВО ИПСА ГПС МЧС России к выполнению требований по физической подготовке: методические рекомендации / Е.Е. Маринич, А.А. Сорокин, Г.П. Соколов [и др.]. – Иваново: ООНИ ИПСА ГПС МЧС России, 2020. – 87 с.

4. Ведяскин Ю.А. Физическая подготовка. Приемы самообороны: учебное пособие / Ю.А. Ведяскин, В. А. Смирнов, Р. М. Шипилов [и др.]. – Иваново: Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, 2022. – 115 с.

5. Шипилов Р.М. Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины «Физическая подготовка» (далее – методические рекомендации) по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза специализация «Инженерно-технические экспертизы» / Р.М. Шипилов. – Иваново: ИПСА ГПС МЧС России, 2022. – 10 с.