

**Голиков Александр Михайлович**

учитель

МБОУ «Улыбышевская ООШ»

д. Гридино, Владимирская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ: ОТ ТЕОРИИ – К ПРАКТИКЕ**

**Аннотация:** в статье рассмотрена проблема основных теоретических положений и практических аспектов физического воспитания в школьной среде. Особое внимание уделено внедрению инновационных подходов и разнообразных форм занятий, способствующих развитию двигательных навыков, выносливости и командного взаимодействия. В частности, автор подчеркивает результативность занятий по спортивной аэробике с элементами кикбоксинга «Тайбо».

**Ключевые слова:** физическая культура, спортивная аэробика, здоровый образ жизни, уроки физкультуры, физическое здоровье.

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

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.

Физическая культура личности – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Оздоровительная физическая культура – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Адаптивная физическая культура – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных или ослабленных физических функций и способностей.

Рекреативная физическая культура – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Физическое воспитание – педагогическая система физического совершенствования человека.

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: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Некоторые методы физического воспитания школьников.

1. Игровые. Используются элементы спорта и игр для повышения интереса к физической активности. Например, спортивные эстафеты, игры на быстроту, ловкость помогают улучшить координацию и скорость реакции.

2. Демонстрация. Преподаватель или более опытные ученики показывают упражнения, что усиливает визуальное восприятие и позволяет учащимся лучше понять движения.

3. Тренировки. Систематическое обучение, которое включает последовательное освоение техник движений и правильного выполнения упражнений.

4. Соревнования. Стимулируют детей к развитию своих физических возможностей и достижению лучших результатов.

Физическое развитие – употребляется в двух значениях:

- первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (например, физическое развитие школьника – низкое);
- второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (например, занятия спортом могут существенно изменить показатели физического развития).

В школе программа по физической культуре направлена в первую очередь на физическое развитие детей и подростков. Сегодня уделяется большое внимание и создаются все необходимые условия для вовлечения школьников к занятиям физкультурой и спортом. Но, задача педагога, не только грамотно использовать эти ресурсы, но и суметь заинтересовать, увлечь, сделать занятия спортом неотъемлемой частью жизни подрастающего поколения.

В своей педагогической практике я использую не только личный пример, но и ввел в образовательный процесс новую форму физкультурных занятий – Спортивная аэробика с элементами кикбоксинга «Тайбо».

Тайбо – одна из фитнес-систем, в котором объединены западные и восточные подходы к оздоровлению и укреплению организма. Тайбо – это совокупность аэробных упражнений и различных видов восточных единоборств. В тайбо эффективно сочетается кардионагрузка и интенсивная проработка мышц. Эта система особенно рекомендуется для желающих достичь максимального результата по снижению веса. Занятия тайбо укрепляет мышечную систему. Ведь здесь активно задействованы руки и ноги, так как много резких движений и требуют больших энергетических затрат, приемы все силовые. Кроме того, укрепляется сердечно-сосудистая система, развивается выносливость. Мышцы ног и всего корпуса подтягиваются и приобретает спортивный вид.

На занятиях акцент делается на развитие силы, гибкости, выносливости, а также на координацию движений. В качестве инвентаря часто используются боксерские мешки, «лапы», боксерские накладочки, маты, скакалки и т.д.

В тайбо нет монотонности. На новый счет движения усложняются – к прямому удару добавляется боковой, потом нижний, потом в ход идут ноги... А в дальнейшем разучиваются целые ударные связки, и при их выполнении нужно концентрироваться и запоминать телом ударные движения. Все движения выполняются под ритмичную/динамичную музыку. Это очень нравится учащимся: и танцуем, и боремся...

За год работы с применением данной формы в урочной и внеурочной системе физического воспитания и развития школьников отмечена не только позитивная мотивация учащихся к занятиям физической культурой (все учащиеся школы с нетерпением ждут уроков физической культуры; более чем на 40% возросло количество учащихся посещающих спортивные и физкультурно-оздоровительные секции), но и повышение результативности по контрольным нормативам.

Желание детей заниматься спортивной аэробикой с элементами кикбоксинга «Тайбо» переросло в еженедельные 3-разовые тренировки во внеурочное время. Количество занимающихся не уменьшается, а только увеличивается, стали приходить учащиеся из других школ и родители.

Сегодня, я с уверенностью могу сказать, что спортивная аэробика с элементами кикбоксинга «Тайбо» – одна из эффективных форм физического развития и совершенствования человека.

### ***Список литературы***

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под. общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 528 с. EDN QXEOYD

2. Воронкова Е.В. Технология фитнес-системы «Тайбо» в программе физического воспитания студентов высшего учебного заведения / Е.В. Воронкова // Молодой ученый. – 2016. – №20(124). – С. 767–770 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/124/34373> (дата обращения: 16.08.2025). EDN WWSXJP

3. Александрова А.С. План-конспект урока по оздоровительной аэробике с элементами боевых искусств / А.С. Александрова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-ozdorovitelnoj-aerobike-s-elementami-boevyh-iskusstv-4024526.html> (дата обращения: 16.08.2025).

4. Что такое боевая аэробика (кибо и тайбо)? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sportpitbar.ru/zhenskie-trenirovki/chto-takoe-boevaya-aerobika-kibo-i-tajbo> (дата обращения: 16.08.2025).

5. Ведущие понятия теории и методики физического воспитания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://student-servis.ru/spravochnik/vedushhie-ponyatiya-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya/> (дата обращения: 18.08.2025).