

Основные понятия теории физического воспитания:

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - это процесс изменения форм и функций организма

человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания.

Проявлением функций организма человека являются физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость и т.д. Физическое развитие зависит от строения организма и его особенностей, передаваемых по наследству,

условий общественной жизни (труд, физическое воспитание).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – это уровень развития двигательных

навыков, умений, физических качеств.

У разных людей он может быть различным. Необходимый уровень ФП определяется требованиями и нормами.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – это исторически обусловленный уровень

физического развития и высокая степень здоровья, физической подготовленности.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – это педагогический процесс, направленный на

совершенствование форм и функций организма человека, формирование двигательных навыков, умений, а также воспитание физических качеств.

ФВ связано с другими видами воспитания – нравственным, эстетическим, умственным, трудовым.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – понятие, подчёркивающее профессиональную

направленность физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – одна из сторон процесса ФВ, направленная на

овладение специальными знаниями, двигательными навыками, умениями.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – часть общей культуры, совокупность достижений

общества в создании и использовании средств физического совершенствования

народа. ФК включает в себя все достижения, накопленные в процессе общественной

(исторической) практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, систему

физического воспитания, науку, произведения искусства, связанные с физическим

воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивный инвентарь, сооружения и т.д.). ФК изменяется в процессе исторического развития

общества.

ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ – наука об общих законах управления

процессом физического совершенствования человека, вооружающая практику

научными основами (знанием средств, форм, методов и т.д.).

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

1. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание организма.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила и т.д.), овладение специальными знаниями, развитие организаторских способностей.
3. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:

1. **Гигиенические факторы** (личная и общественная гигиена, режим деятельности, сна, питания и т.д.). Соблюдение этих требований вызывает у человека положительные эмоции, что улучшает деятельность всех органов, систем и повышает работоспособность, является обязательным условием для более эффективного воздействия физических упражнений на организм.
2. **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности. Использование естественных сил природы с физическими упражнениями наиболее благоприятно для детей. ЕСП используются как средство закаливания, что способствует воспитанию волевых качеств (смелости, выдержки и т.д.).

3. **Физические упражнения** (двигательные действия, сложные виды двигательной деятельности) способствуют осуществлению физического, нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, развитию всех психических процессов.
4. **Движения** (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах и др.) оказывают положительное влияние на физическое развитие.

КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

1. **Гимнастика:** основная (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения), спортивная (акробатика, художественная гимнастика, спортивная на различных снарядах), вспомогательная (спортивно-вспомогательная, лечебная и др.)
2. **Подвижные игры.**
3. **Спорт** (лыжи, коньки, санки, велосипед, плавание и др.).
4. **Туризм.**

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

1. наглядный
2. словесный
3. практический
4. игровой
5. соревновательный

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

1. Ходьба - основной, естественный способ передвижения человека.
2. Бег – движение циклического типа, «полёт».
3. Метание – движение ациклического типа, развивающее глазомер, координацию, ловкость, силу.
4. Лазанье (ползанье).