Контрольная работа

На тему: «Общие основы теории и методики физического воспитания»

**Основные понятия теории и физического воспитания**

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Самым широким, собирательным и многогранным является понятие «физическая культура». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание». М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

– культура – это мера и способ развития человека;

– культура – это качественная характеристика деятельности чело- века и общества;

– культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей. Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура».

В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

• активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

• положительные изменения в физическом состоянии человека – повышение его работоспособности, уровня развития морфо- функциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшения показателей здоровья. Результатом полноценного использовании физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

• комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям следует отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Таким образом, *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* **–** вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (В.М. Выдрин, 1999).

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

*ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ* – это социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры. (А.А. Исаев)

В настоящее время общественные физкультурные движения приобретают все больший размах во многих странах, хотя имеют свои национальные и региональные особенности. Примерами физкультурных течений могут быть «Спорт для всех», «Фитнес-мувмент», «Активная Австралия» и др.

Особое внимание следует уделить понятию «физическое воспитание». Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшение здоровья, повышения уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п.

Нередко физическое воспитание характеризуют в качестве одной из частей физической культуры. Такая трактовка соотношений двух понятий не лишена смысла, но, по мнению многих авторов недостаточна, корректна (Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов, А.А. Исаев). Точнее говоря, физическое воспитание является по отношению к физической культуре не столько частью, сколько одной из основных форм функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей в рамках системы образования. Физическому воспитанию присуще все признаки педагогического процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с дидактическими и педагогическими признаками, направленность деятельности на решение задач образования и воспитания, построение занятий в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходимо обозначить, что *физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.*

Отсюда, *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ* **–** это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении развитием) физических качеств. (Ж.К. Холодов).

Либо, *ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ* (в широком смысле слова)

**–** это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоничному развитию человека (В.П. Лукьяненко).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

## Источники теории и методики физического воспитания

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются (Б.А. Ашмарин):

– практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенством человека;

– практика физического воспитания. Именно в ней проверятся на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теории и методики физического воспитания в разработке новых положений;

– прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

– постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

– результаты исследований как в области теории физической культуры, так и смежных дисциплинах.

Социальная (общественная) потребность определить общие цели, конкретные задачи и средства физической подготовки людей к жизни возникла в ходе развития человека и общественного производства. На первых порах развития человеческого общества все эти вопросы решались интуитивно, стихийно, либо только на основе прямой передачи и освоения опыта предшествующих поколений. Позднее, по мере усложнения и развития общественных требований к физической подготовленности людей, появляются предпосылки к возникновению теории.

## История возникновения и развития теории и методики физического воспитания

Во второй половине XIX в. П.Ф. Лесгафт разработал теорию физического образования, которая была направлена на формирование знаний, умений, навыков в области двигательной деятельности. Он разработал принципы, методы и формы использования физических упражнений для физического и интеллектуального развития человека.

В советские годы была разработана теория и методика физического воспитания. В 1967 году издан первый учебник для высших специальных заведений «Теория и методика физического воспитания» в двух томах под редакцией А.Д. Новикова И Л.П. Матвеева.

В 1970–1980 гг. в стране начинает разрабатываться и теория физической культуры. Основоположниками явились В.М. Выдрин, Л.П. Матвеев, Н.А. Пономарев, В.И. Столяров, Ю.М. Николаев и др. Как учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» является главной, профилирующей дисциплиной средних и высших учебных заведений. В учебные планы институтов физической культуры этот предмет введен сравнительно недавно, в 1979 году, но в конечном счете именно эта дисциплина определяет фундаментальность высшего физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности и профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, учитель, инструктор и др.), создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста.

Теория физической культуры позволяет студенту понять сущность физической культуры как социального, педагогического явления, уяснить взаимные связи и взаимные влияния общей культуры и культуры физической, представить себе ее структуру (строение) и функции (способы деятельности).

Теория физической культуры связана с дисциплинами *гуманитарного* характера (социология, психология, педагогика, философия и др.), а также с *медико-биологическими и естественнонаучными* дисциплинами (морфология, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, врачебно-физкультурный контроль). Как наука, она исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи и средства, разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы и содержание отдельных видов физической культуры. Она раскрывает сложные взаимосвязи физической культуры с другими областями деятельности общества и всеми сторонами воспитания (трудовым, интеллектуальным, эстетическим, нравственным).

Значение теории и методики физической культуры для студентов и специалистов в области физической культуры велико. У любого человека, занятого трудовой или спортивной деятельностью, есть три пути овладения мастерством (Ю.Ф. Курамшин).

Первый – идти путем проб и ошибок, учиться профессии на основе сугубо личного опыта, самому «изобретать велосипед».

Другой путь – использовать не только свой, но и опыт других людей – коллег по профессии, родителей, друзей.

Наконец, третий путь – использовать исторический опыт человечества, закрепленный и представленный в научной, учебной, популярной литературе. Этот путь – единственный, который ведет к профессиональной грамотности, компетентности, образованности. Именно теория, опираясь на исторический опыт человечества в конкретной области, непрерывно развивается и обогащается современной информацией, раскрывает закономерные связи процессов и явлений данной сферы и предоставляет возможность предвидеть будущее.

Владение теорией физической культуры определяет уровень и степень образованности специалистов, также уровень их профессиональной компетентности. Специалист не может решать задачи на высоком профессиональном уровне, не владея достаточным объемом научно-теоретических знаний. Специалисту необходимо не только научиться свободно и уверенно пользоваться, оперировать формулировками, понятиями и категориями, но и уметь уточнить, дополнить или углубить их за счет обобщения результатов своей практической деятельности, осмыслить ее с позиции теории познания и теории физической культуры.

Важнейшее значение для специалистов имеет методика физической культуры, и в частности методика ее компонентов: базовой физической культуры, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации. Известны случаи, когда великие спортсмены, перейдя на тренерскую работу, не смогли добиться заметных результатов. Это, прежде всего, объясняется тем, что они не владели теорией и методикой физического воспитания, спортивной тренировки. Как говорится, они строили учебно-тренировочный процесс «под себя», не учитывая того, что каждый их ученик уникален, индивидуален и неповторим по своим физическим, психическим, интеллектуальным способностям.

С другой стороны, выдающимися тренерами современности становились люди, не имеющие громких спортивных титулов (А. Гомельский, В. Растоцкий и др.). Это объясняется тем, что они постоянно изучали теорию и методику физической культуры, владели знаниями педагогики, психологии, биомеханики и других смежных наук, искали и находили пути их углубления и совершенствования и внедрения в практическую деятельность.

Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры.

## Значение физической культуры для населения России

Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни, о чем говорилось в Послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» на 2001 год.

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации. Их основу составляют, прежде всего, добрая воля самого субъекта, морально-психологический настрой личности, коллектива и общества.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

Развитие спортивной инфраструктуры дает приток новых рабочих мест, а развитие спорта способствует созданию зрелищной индустрии, имеющей большое экономическое значение. Спорт высших достижений, олимпийский спорт являются мощным импульсом международного сотрудничества, формирования привлекательного образа страны на международной арене. Победы российских спортсменов способствуют росту патриотизма, гражданственности, укреплению морального духа населения и гордости за страну, область, город, коллектив.

## Мировые тенденции развития физической культуры и спорта

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически сочетает и соединяет усилия государства, его правительственных, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов. Развитием спорта в различных территориальных единицах, прежде всего в городах, занимаются муниципальные органы, а на местах – коммуны и общины, которые расходуют на эти цели от 1 до 3% своих общих бюджетов, вырабатывают и осуществляют совместно со спортивными организациями муниципальную и коммунальную спортивную политику.

Конец XX столетия во многих странах стал периодом модернизации и строительства современных спортивных сооружений. На совершенно новых экономических и правовых отношениях создаются эффективные модели физкультурно-спортивного движения, активно внедряются малозатратные поведенческие программы, такие как «Джонсон и Джонсон», «Здоровье ради жизни», «Здоровое сердце», «Жизнь – будь в ней», «Тримминг 130», которые направлены на формирования моральной и материальной ответственности личности за состояние собственного здоровья и образа жизни, что не в последнюю очередь определено происходящими негативными демографическими процессами.

Общемировой тенденцией является также колоссальный рост интереса к спорту высших достижений, который отражает фундаментальные сдвиги в современной культуре. Процессы глобализации в определенной степени были стимулированы и развитием современного спорта, особенно олимпийского.

За рубежом спорт на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей, способом самореализации человека, его самовыражения и развития, а также средством борьбы против асоциальных явлений. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло. Мировое спортивное движение, составной частью которого является и российский спорт, стало одним из самых мощных и массовых международных движений. К олимпийскому спортивному сообществу принадлежат более 200 стран мира.

Таким образом, в мире наблюдается устойчивая тенденция повышения социальной роли физической культуры и спорта. Она проявляется:

* в повышении роли государства в поддержке развития физической культуры и спорта, общественных форм организации и деятельности в этой сфере;
* в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья населения;
* в продлении активного творческого долголетия людей;
* в организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
* в использовании физкультуры и спорта как важного компонента нравственного, эстетического и интеллектуального развития учащейся молодежи;
* в вовлечении в занятия физической культурой и спортом трудоспособного населения;
* в использовании физической культуры и спорта в социальной и физической адаптации инвалидов, детей-сирот;
* резком увеличении роста доходов от спортивных зрелищ и спортивной индустрии
* в возрастающем объеме спортивного телерадиовещания и роли телевидения в развитии физической культуры и спорта и в формировании здорового образа жизни;
* в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов и потребностей населения;
* в многообразии форм, методов и средств, предлагаемых на рынке физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

**Заключение**

Изложенные понятия дают общее представление о физическом воспитании, его особенностях, социальных функциях и взаимосвязях с другими явлениями. Совокупность этих понятий в первую очередь характеризует физическое воспитание как общественно-педагогическое явление. Являясь неотъемлемым компонентом воспитания в широком смысле слова, физическое воспитание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. Специфическое содержание физического воспитания составляют физическое образование и воспитание физических качеств человека. Первое осуществляется путем обучения и связано преимущественно с формированием двигательных умений, навыков и специальных знаний; второе направлено на развитие жизненно важных свойств человеческого организма, относящихся к физическим качествам человека, которые лежат в основе его двигательных способностей (силовых, скоростных, выносливости, и т.д.) и определяют в комплексе общий уровень физической работоспособности.

В процессе смены поколений через физическое воспитание происходит передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим прикладным результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как проце «с физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности.

# 

# Список использованной литературы

1. Учеб. пособие / Н.С. Дядичкина. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004
2. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2001.
3. Доклад рабочей группы президиума Государственного совета Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» / 30 января 2002 года
4. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили. Екатеринбург УГТУ, 2004
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков / 1967
6. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебник / Менхин Ю.В. / 2005