

*Предмет та основні поняття теорії  
та методики фізичного виховання*

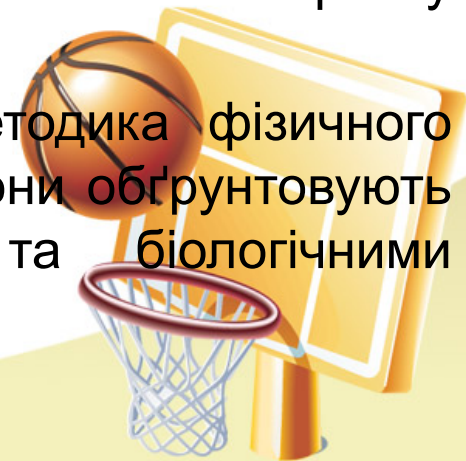


# Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання

Предметом вивчення теорії фізичного виховання є визначення нагальних закономірностей фізичного виховання людини як соціального явища. Під загальними закономірностями розуміють ті, які однаковою мірою властиві будь-яким контингентам населення: дітям, підліткам, юнакам та дорослим; тим, хто тільки починає займатися фізкультурою, і кваліфікованим спортсменам.

Предметом вивчення методик фізичного виховання є виявлення окремих закономірностей фізичного виховання та врахування нагальних закономірностей в педагогічному процесі, який має конкретну спрямованість.

За своєю науковою спрямованістю теорія і методика фізичного виховання належать до системи педагогічних наук, вони обґрунтовують свої положення соціальними, психологічними та біологічними закономірностями.



**Фізична культура** - частина загальної культури, сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства, які створюються та використовуються ним для фізичної досконалості людини.

**До матеріальних цінностей належать:** спортивні споруди (стадіони, спортивні зали, басейни, фізкультурні майданчики та ін.), фізкультурне обладнання та інвентар, а також рівень фізичної досконалості дитячого та дорослого населення, включаючи їх спортивні досягнення та ін.

**До духовних цінностей належать:** соціальні, політичні та практичні досягнення в галузі фізичного виховання.



## Фізична культура має багато функцій:

- ✓ **нормативну**, яка полягає у закріпленні раціональних норм рухової діяльності;
- ✓ **інформаційну**, яка відображує властивості накопичувати культурну інформацію, бути засобом її розповсюдження та передачі її від одного покоління до іншого;
- ✓ **комунікативну**, яка характеризується властивістю сприяти спілкуванню, встановленню міжособистісних контактів;
- ✓ **естетичну** – задоволення естетичних потреб особистості у красивих рухах, своєму гармонійному фізичному розвитку та ін.;
- ✓ **біологічну**, яка пов'язана з задоволенням природної потреби людини (особливо дітей) у русі, покращання її фізичного стану та забезпечення високої працездатності організму.



**Фізичне виховання** - це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Фізичне виховання в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.).

**Фізичний розвиток** - це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).



# Основні поняття теорії та методики фізичного виховання

**Фізична підготовка** – цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.).

**«Загальна фізична підготовка»** - це процес фізичного виховання, що створює загальні передумови для високопродуктивної праці людини.

**«Спеціальна фізична підготовка»** спрямована на підготовку людини до професійної та спортивної діяльності.

**Рухова підготовленість** – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл).



**Фізкультурна освіта** – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П.Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь та навичок.

**Фізична досконалість** – передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини. У людей різних професій, статі, віку фізична досконалість має свої специфічні особливості.

**Фізичні вправи** – це рухи, рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання. Термін «вправа» застосовується також для визначення процесу багаторазового повторення рухових дій.



**Спорт** – це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань. Спорт не може існувати без інтенсивної підготовки. Характер її визначається видом спортивної спеціалізації, яка здійснюється на базі загальної фізичної підготовки. У дитячому спорті ця властивість реалізується з акцентом на більш широку та тривалу підготовку.

