

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кирова Екатерина Васильевна

студент Оренбургского государственного института менеджмента

Смолянов Александр Викторович

научный руководитель, научный руководитель, доцент кафедры «Физического воспитания и БЖД» Оренбургского государственного института менеджмента, г. Оренбург

????????? ???????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ???????? ?????? ?
????????????? ??????????, ? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?? ????. ?????????
????????????? ?????????????????, ????????? ??????, ?????????????? ?????????????????????????? ?????
????????? ? ?????? ??????? ??????????????. ??????? ?? ??????, ?????????? ?????????? ? ?????
????????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ? ?????????? ?????????? ??????????????:
????????????????? ? ?????????????????????? ??????????????????, ?????????????? ?????????? ??????, ??????????????
????????????????????????????????????, ?????????????? ?????? ?????? ?????? (?????? ?????????????, ?????????, ???,
???, ??????, ??????, ?????????, ???, ?????????????????? ??????????, ? ??? ?????? ?????????,
????????????????? ??????????), ?????????????? ?????? ?????? ? ?????????, ?????????????? ?????????????????
??? ?????????????????? ? ?????????????????????? ?????????????????????? ? ?????????? ?????????????????????? ?????????????,
????????????????????? ??????????????????, ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ?????????? (????????????????????,
????????????????? ? ? ?). ? ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????? ?????? ??????
????????? ? ?????????????????????????????????? ?????????, ?????? ?? ?????????? ?????????????? ?????????????????????
????????????????????? ??????????, ?????????????????? ?????? ? ?????????????????? ?????????? ?
????????????????????????? ?? ??????????????. ? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????????????? ? ?????????????????? ??????, ?????????????????????? ?????????? ?????????? ?????????????
?????????????????????????.

????????????????? ???????? ?? ?????????????? ?????, ?????????????, ?????????? ?????????? ?????????????????
????????????????????? ?????????????????? ??????????????????. ?????????????????????????? ??????????
????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????. ?????????? ?????????? ?????????? ??????????
?????????, ?????? ??? ?????? ?????????? ?????????????????? ??????????????????. ?????????????? ??????,
????????????????????? ?????????????????????? ?????????????? ?? ?? ?????? ?????????????????? ?????????? ?????????????????
?????.

????????????????????? ?????????, ?????????????????????????? ?? 7 ???, ?????????? ?????????????????????? ??? ??
????????????????????? ?????????????????????????????????, ? ?????? ??? ?????????????????? ?????????? ? ?????????.

????????? ? ?????????????????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????, ?????????????,
?????????????, ?????????????????????? ? ?. ?. ? ?????????????? ?????????????, ?????, ??????????
????????????????????????? ?????????????? ??????????, ?????? ? ?????????? ??????????. ?????????????? ??????????

??????? ?????????? ???????? ?????????? ??????????????. ?????????? ???????????? ? ?????
??? ????????, ?????????????? ??? ???????? ?????????????????? ? ???????? ??????????
???????????

????????? ?????????? ???????????? ?????????????? ??????, ???????????????? ??? ????????????
????????????????? ?????? ?????????? ? ???????? ?????????????? ? ?? ???????? ???????????? ??
??????????? ?????????? ? ?????????? ??????????

? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?? ?????? ?????? ????????????????
???????????????, ?????????? ? ?????????????? ?????????????? ????????????????, ? ?????? ??????
????????????? ???????????????????? ??? ??????????????. ?????? ?? ?????? ??????????????
????????????????? ?????????????????? ??????????????????, ????????????????, ?????????????????? ?
????????????? ??????????????. ??? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????
????????????? ?????????? ??? ?????????????? ?????????????????? ?????? ? ?????????????????? ??????????

????????????? ? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????????????? ?????? ??????. ???
????????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?????????? ???
????????????? ?????????????????? ?????????? ????????, ??? ?????????? ? ?????????? ??????????
????????????????? ? ?????????????? ??????. ? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?
????????????? ?????????????????? ?????? ?????????????? ??? ??????????: ????????????????????? — ???
????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????, ????????????????????? — ??????????
????????????????????????? ?????????? (????????????????????????, ?????????????????????????, ??????????
???????????? ? ?. ?.).

????????????? ?????????????? ?????? ?????????????????? ? ?????????????????? ??????????????. ???
????????????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????????,
????????????????? ? ?????????? ?????????? ? ?????????????????????? ??????????. ??????
????????????????????? ? ?????????? ??????????????. ?????????????? ? ?????? ?????????????????? ?
????????? ?????????????? ?????????????????? ??????????, ? ?????? ?? ?????? ?? ??????????????????
?????????????. ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ?? ?????? ???????? ??????????
????????????????? ??????????????. ?????????????????????? ?????????????? ??????, ??????????,
????????????????????? ? ???????? ?????????? ?????????????????? ??? ?????????? ?????????????? ? ??????
????????????? ?????????????????????? ??????????????. ?????????????? ?????????? ?????????? ??????????
????????????????????????? ? ?????????? ?????????? ?????????????????????? ??????????????, ?????????
????????? ?????????????????????? ??? ?????????, ?????????????????????????????? ??? ??????????,
?????????????????????, ?????????????????? ??????????

? ???????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????? ?????? ?????????, ??? ??????????????
?????????????????. ??? ?????? ?????????????????? ?????????? ? ?????????????????????? ??????????,
????????????????????????? ?????????????????? ??????. ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?
????????? ??????????, ?????????? ??????????????????????????, ?????????????? ???????,
????????????????????????? ?????????? ??????????????????, ?????????????? ??????????????????,
????????????????????????? ??????????????

?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????? ?????????
??????????????, ??????? ?????????? ???????, ????????? ? ?????????????
?????????????? ??????????????. ??????????? ??????????? ??????????????? ?????????????
????????????? ?????????? ?????? ?????????????? ???????????????, ?? ???? ??????????????
?????????????????????? ? ??????. ??????? ?????????????? ??????????????? ?????????????, ??
????????, ? ??????????????. ?? ???? ?????????? ?????? ?????????????????? ????????? ??
?????????. ?????????????? ?? ? ? ??????????????? ?????? ?????, ??????????????? ?? ??
????? ?????????????? ??????????????. ?????????????? ?????? ?????????????????? ??????? ????
?????????????, ?????????????? ?????? ??????????????, ??????? ??????????. ? ??????? ?????????????
????????????? ?????? ??????????????? ?? ? ? ?????? ??????????????, ?? ? ? ? ??????????
?????????????????? ??????????. ?????????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????????
????????????????? ? ?????????? ?????????????????????? ? ?????????? ?????????????? ?????????????.

?????? ? ?????????????? ??????????????, ??????? ?? ?????????????? ? ??????. ? ?????????
????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????. ?????????????? ?????????????
?????????, ??????????, ?????????????????????????? ??????, ?????????, ??????????, ?????? ???????
????????????????????????????? ??????????????. ?? ?????????????? ??????? ??????????????
????????????????????????? ?????????????? ??????? ?????????????? ?????????????? ?????????????
?????? ?????????? ?????????????????? ?????????????? ??????????. ?????? ?????????, ?????????????
?????? ?????????????? ?????????? ? ?????????????????????????? ?????????? ??????????????
?????????????????. ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ??????????????
?????????????, ??????????????? ?????????? ? ??????, ?????????????????? ?????????.

? ?????????????? ?????? ??????????, ?? ?????????????? ?????????? — ?? ???????
????????????????????? ?????? ?????????????????????? ??????????, ??????????? ?????????????????,
????????? ?????????????? ?????????????????????? ??????????. ?? ?????????????? ?? ???????????
????????????? ??????????. ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????, ?? ??????????
????? ?????????????? ?????????????, ??????????????????????. ?????????????? ?????????????? ????????? ?
?? ?? ???? ??????? ??????? ??????? ????? ? ?????????? ?????????? ?? ?? ? ?? ????
?????? ?????????????????? ??????? ?????????????????????? ?????????? ?????????????? ????????? ?
?????????????, ??????????? ?? ???? ?????? ??????????, ?????????? ??????????????? ??
?????????????????????????, ??????????? ? ?????????????????????????? ??????????????. ??????????? ?? ???
??? ???, ?? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ??? ? ??????? ?????????? ???
?????????? ??????????. ?????? ?????? ??????????, ?? ?????????????? ?????????? ??????????
????????? ?????????????? ??????? ?????? ??????????, ?????????????????? ??????????????????
?????????????? ??????????, ?????????????? ? ?????????? ??????????, ?????????????????????
?????????????? ??????????? ? ?????????????????????? ?????????????? ?????????????.

??? ?????????? ?????????? ?????????? — ?? ??????????. ?????????? ?????????? ??????????????
?????????????????? ?????????????? ??????????, ? ?????? ?????????????????? ??????????????
????????????????? ??????????. ?? ?????????????? ??????????? ?????? ?? ?????????????????
????????????? ?????? ?????????????????? ??????????, ?? ?????? ? ?????????????? ?????????????
????????? ? ?????????? ??????????????, ??????, ??????. ?????????????? ?????????? ? ??????????
? ??????????????, ??????????????????, ?????????? ? ?????????????????? ??????????????

???????????? ????????????? ?????????? ??????????. ??? ?????? ?????????????
????????? ?????????????????? ? ??? ??????, ??? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?
????????????? ??????????, ? ?????????????????? ??????????, ??????????????????, ??????????
? ??????????.

? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????
????????? ?????????????? ?????? ?????????????? ?????????????? ? ?????????? ??????????, ???
????????????? ?????????? ? ?????????????? ?????????????????? ? ??????????. ? ?????????? ??????
????????? ? ?????????? ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????????, ??????
????????????? ? ?????????, ?????????????, ????????????? ? ?????????? ??????????????????. ???
????????????????? ? ?????????? ?????????????????? ? ?????, ????, ?????????????????? ??????????
????????????????? ????? ? ??????????????.

????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????
????????????????? ?????????????????? ?????????? ? ????????? ? ?????????????????? ??????????
????????????????? ?????????, ?????????????????? ?????????? ?????????????????? ??????????????
????????????????????? ??????????.

?????? ??????????????:

1. ?????? ?????????????? ?????????????? ? ??????. ?????? ?.?., ?.? ??????????, — ?.:
????????????????? ?????? «?????????», 2003.
2. ?????? ? ?????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????, ?.? ?????????,
?.?. ??????????, — ?.: ??????????????, 1978.