

# *Лекция. Введение в теорию физической культуры*

## Вопросы:

1. Основные понятия теории и методике физической культуры.
2. Методы исследования в теории и методике физической культуры.
3. Структура физической культуры.
4. Функции физической культуры.

## Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:



# 1. Основные понятия теории и методики физической культуры

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей

Структура физической культуры:

- неспециальное  
(непрофессиональное)  
физкультурное образование  
(НФО),
- физическая рекреация,
- спорт,
- двигательная реабилитация,
- адаптивная физическая культура.



# Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование (НФО)

- **НФО** – процесс самодеятельного формирования нового, более высокого, чем дано природой, уровня развития физических качеств, **полученных** человеком при рождении, **от природы**, а также двигательных навыков, не данных человеку от рождения (гребля, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках), движения в акробатике, гимнастике, спортиграх и т.п.



# Образование в сфере физической культуры

## 1. *Общее «двигательное образование», или базовое физкультурное образование*

- формирование и развитие двигательных **навыков и физических качеств** на оптимальном для жизнедеятельности человека уровне.

-**освоение** минимума **знаний**, достаточного для повседневной жизни, для укрепления здоровья, развития его физических способностей.

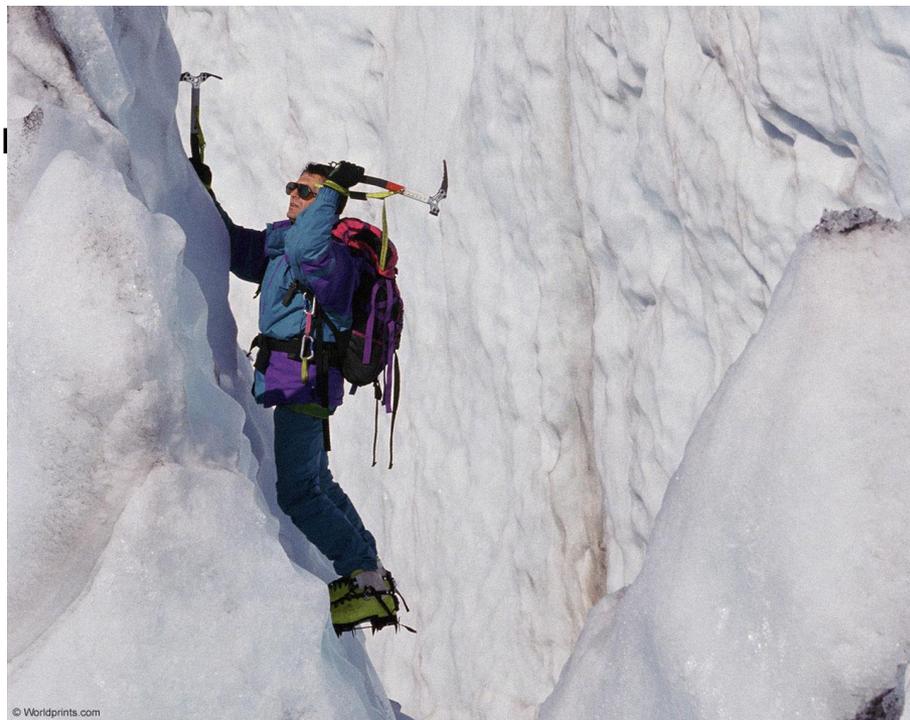
*(базовыми двигательными навыками являются ходьба, бег, прыжки, метания, плавание; физические способности - сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость).*



# Образование в сфере физической культуры

## 2. Профессионально-прикладное физкультурное образование

- формирование и совершенствование специфических профессиональных двигательных навыков;
- использование средств и методов укрепления здоровья, противодействия неблагоприятным воздействиям условий и характера труда.



# Образование в сфере физической культуры

## 3. Образование с целью овладения знаниями для раскрытия биологических резервов и адаптационных возможностей человека

- наиболее сложный аспект образовательной программы, ибо имеет направленность не только на овладение знаниями, но и на решение «сверхзадач» в двигательной деятельности человека, в которой проявление его предельных физических качеств и двигательных навыков возможно лишь при условии проявления интеллекта, воли, всех его психических качеств на высочайшем, зачастую предельном человеческом уровне.



# Средства реализации в физкультурном образовании

Едиными средствами для реализации всех образовательных программ в сфере физической культуры являются:

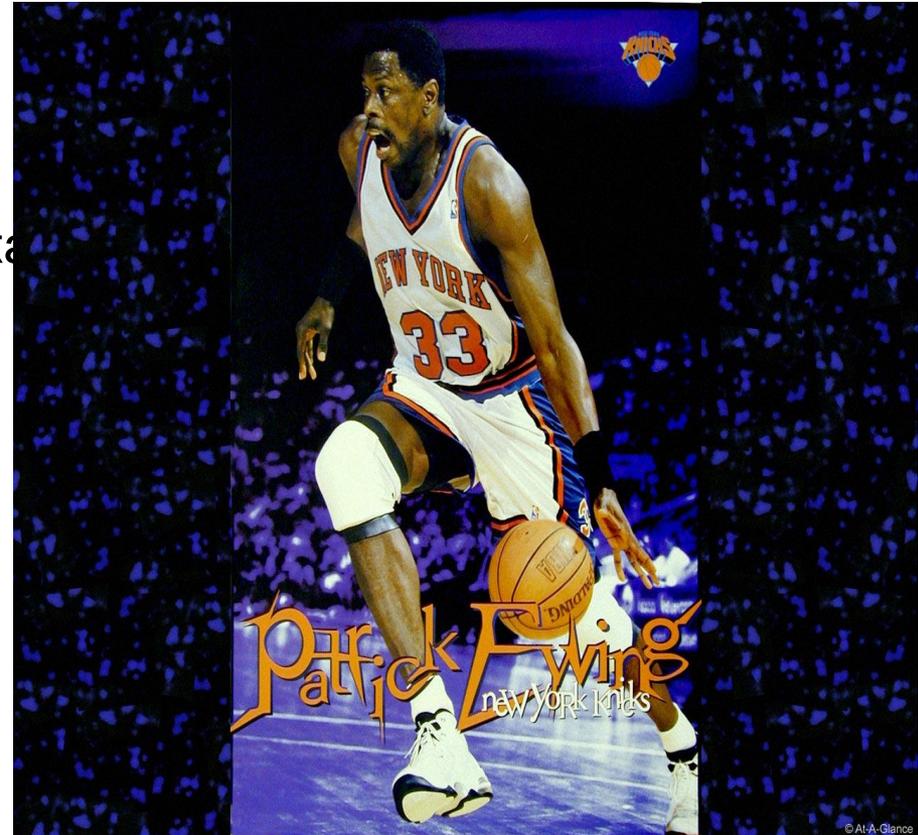
- физические упражнения,
- естественные силы природы,
- содержание и режим питания, труда и отдыха,
- информационное обеспечение



СПОРТ - вид физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Специфические признаки спорта как вида физической культуры:

- состязательность,
- специализация,
- направленность на наивысшие достижения,
- зрелищность.



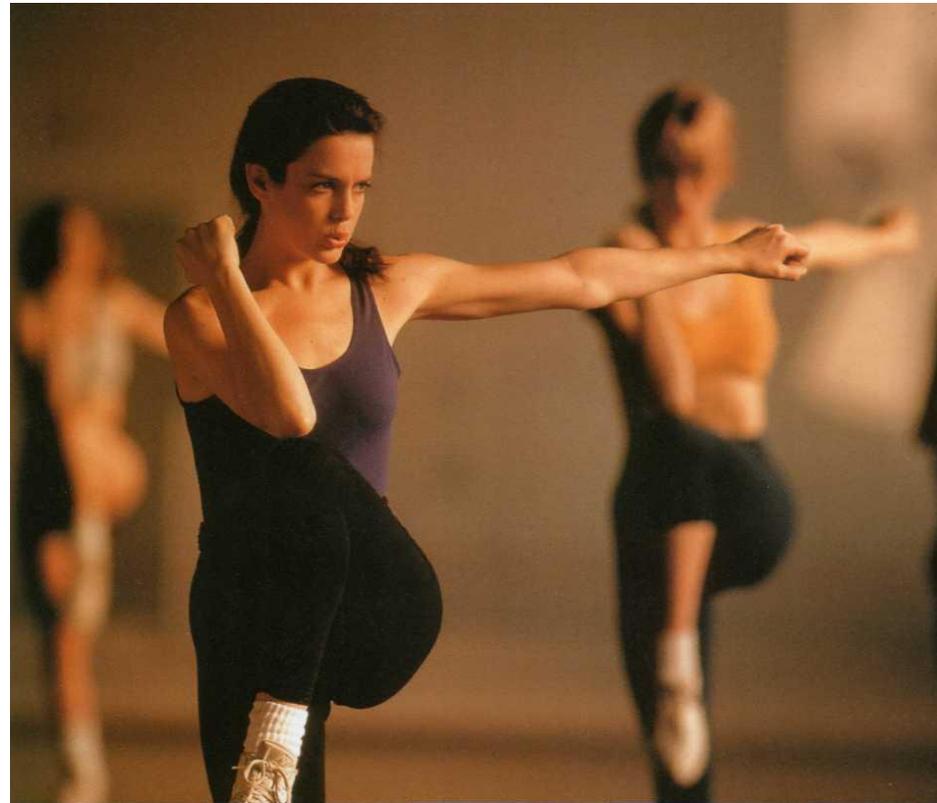
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ** - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.



## ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

- вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это восстановительная деятельность.



# Основные понятия теории и методике физической культуры

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** - вид физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** - вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

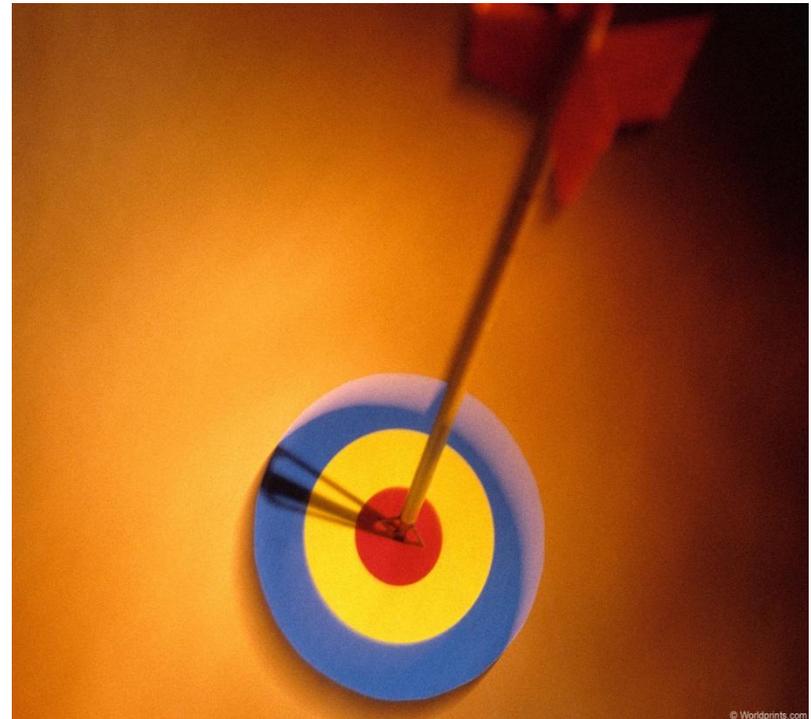
**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ** - движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

# Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина

ТиМФК - **научная дисциплина**, представляющая собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей.

ТиМФК - педагогическая наука, связанная с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества.

Физическая культура рассматривается как особый, **специфический вид культуры** общества, сложную область социально необходимой деятельности, имеющую множество взаимосвязей с другими явлениями и сторонами социальной жизни общества.



## 2. Методы исследования в теории и методике физической культуры

### Организация научного исследования:

- выбор темы исследования (актуальность, новизна);
- определение объекта и предмета исследования;
- разработка рабочей гипотезы (обоснованное предположение);
- анализ литературы;
- систематизация и обработка теоретического материала;
- определение цели и задач научного исследования;
- подбор методов научного исследования;
- сбор фактического материала;
- обработка результатов исследования;
- формулирование выводов по теме исследования.



## **Методы научного исследования**

- теоретический анализ и обобщение;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- контрольные испытания (тесты);
- опрос
- интервью
- беседа

**Эксперимент** — научно поставленный опыт, наблюдение исследуемого процесса, явления в точно организованных и учитываемых условиях, позволяющих следить за процессом и воссоздавать его каждый раз в аналогичных условиях.

- естественный;
- модельный;
- лабораторный.

# Функции физической культуры

## общекультурные

- общеобразовательная;
- воспитательная;
- нормативная;
- преобразовательная;
- познавательная;
- ценностная;
- ориентационная;
- коммуникативная

## специфические

- образование надприродной телесности;
- физическая подготовка;
- удовлетворение людей в двигательной активности;
- раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей

## частные

-функции  
компонентов  
(частей) физической  
культуры

# Специфические функции физической культуры

## *Образование надприродной телесности:*

- общефизическое развитие и укрепление здоровья людей вне зависимости от возраста, пола, степени физического развития;
- совершенствование физических качеств и способностей, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- противодействие неблагоприятным условиям жизни и быта;
- сдерживание процессов инволюции, создание основы для здорового образа жизни и т.п.



# Специфические функции физической культуры

## *Физическая подготовка людей к трудовой деятельности и защите Родины*

- повышение работоспособности,
- повышение устойчивости к неблагоприятным условиям труда,
- профилактика гипокинезии и гиподинамии,
- профессионально-прикладная физическая подготовка и т.п.)



# Специфические функции физической культуры

*Удовлетворение  
потребностей людей в  
двигательной  
деятельности и  
рациональном  
использовании свободного  
времени*

- развлечения,
- игры,
- переключение с одного вида деятельности на другой,
- активный отдых



# Специфические функции физической культуры

## *Раскрытие функциональных резервов и адаптационных возможностей человека*

- повышение толерантности к физическим нагрузкам;
- развитие эффекта экономизации функций;
- расширение рамок гомеостаза.

