

Теория и методика физической культуры

Лекция №1

Введение в теорию
физической культуры

План лекции

- 1. Цель, задачи и предмет дисциплины «Теория и методика физической культуры»(ТМФК)
- 2. Физическая культура и ее виды
- 3. Основные понятия дисциплины «Теория и методика физической культуры»

Рекомендуемая литература



- Ж.К. Холодов
 - В.С. Кузнецов
- Теория и методика
физического
воспитания и
спорта. Уч. пос.
480 стр., 2004 г.
Издательство:
Академия

Рекомендуемая литература



- Т.Ю. Круцевич
Теория и методика физического воспитания. В 2 томах.

Теория и методика физической культуры

- **это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физической культуры в жизни человека и общества.**

Объект изучения

- **физические возможности и способности человека и закономерности улучшения их целенаправленным воздействием средств физической культуры.**
- **Предметом** исследования выступают средства приобщения человека к ценностям физической культуры.

Направления ТМФК

```
graph TD; A[Направления ТМФК] --> B[Социологическое]; A --> C[Педагогическое]; A --> D[Биологическое];
```

Социологическое

Педагогическое

Биологическое

Социологическое

- *направление* включает вопросы роли и места физической культуры как социальной подсистемы в жизни человека и общества, соотношения физической культуры с другими социальными явлениями, перспектив развития в связи с изменяющимися материальными, духовными, социальными условиями жизни, оптимальных форм привлечения и организации населения в соответствии с целями и задачами физической культуры.

Педагогическое

- *направление* подразумевает изучение общих закономерностей управления процессом приобщения населения к занятиям физической культурой и её видами.

Биологическое

- *направление* подразумевает изучение влияния двигательной активности на процесс жизнедеятельности организма человека, норм двигательной активности для достижения оптимального функционирования органов и систем, адаптации организма к двигательной активности различной по объёму и интенсивности, условий, в которых двигательная активность оказывает положительное воздействие на организм человека.

Цель теории и методики физической культуры

- осмысление сущности физического воспитания, обобщение практического опыта, формирование теоретических и методических положений развития и функционирования системы физического воспитания.

Теория и методика физической культуры обеспечивает

- необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приёмах профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания, учителя физической культуры, тренера по спорту, специалиста по физической рекреации и физической реабилитации.

Разделы ТМФК

- 1. Общие основы ТМФК;
- 2. Методика развития двигательных качеств;
- 3. Методика физического воспитания различных групп населения.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КУЛЬТУРА

- *Культура – творение человека, то, что не создано в таком виде природой.*

В этом определении речь идёт о преобразовании природы, её материалов и процессов в интересах развития человечества, освоения и использования природных ресурсов.

КУЛЬТУРА

- *Культура – это мера и способ развития человека.*
- В этом подходе, рассматривая культуру в качестве меры и способа развития человека, необходимо иметь в виду, что речь идёт о всестороннем его развитии: интеллектуальном, физическом, психическом и т.д. Человек развивается в основном в процессе деятельности и конкретных её видов, основными из которых являются: познавательная, трудовая, коммуникативная, игровая.

КУЛЬТУРА

- *Культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества.*
- Данный подход свидетельствует, что не сама по себе деятельность человека (которая может быть и антигуманной, и криминогенной, и разрушающей), а её способы, качество, степень разумности и полезности характеризуют степень её культурности.

КУЛЬТУРА

- *Культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.*
- В этом определении подчёркивается значение хранения уже существующих духовных и материальных ценностей, а также создания и распространения новых, что ведёт к тому, что каждое новое поколение стоит на плечах предшествующих поколений, с их деятельностью и её результатами.

■ Культура



Деятельность

это человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности, на её совершенствование в интересах человека, на физическое и интеллектуальное саморазвитие человека.



Потребности

естественные
(докультурные)

социальные
(культурные)

Физическая культура

- **- часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки, физического развития .**

Физическая культура человека (индивидуума)

- процесс овладения знаниями, умениями и навыками воспитательной, учебной, оздоровительной, рекреационной деятельности для последующего использования в процессе самосовершенствования, и как результат - уровень физического здоровья, который человек смог сохранить или улучшить благодаря своему желанию, знаниям, здоровому образу жизни и двигательной активности.

- **Одна из главных задач** физической культуры – активное содействие всестороннему и гармоническому развитию членов общества, их преобразование, т.е. именно то, что составляет сущность культуры в более широком плане.
- Используя закономерности естественного развития человека, физическая культура своими средствами и методами добивается новых качественных результатов формирования и развития таких свойств человека, которые не даны ему от природы.

Формы выражения

МАТЕРИАЛЬНЫЕ

ДУХОВНЫЕ

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Физическая культура



ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕКРЕАЦИЯ



СПОРТ



ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ

Физическая культура

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ

Профессионально-
прикладная
физическая
культура

Фоновая
физическая
культура

ФИЗИЧЕСКАЯ
РЕКРЕАЦИЯ

АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

ДВИГАТЕЛЬНАЯ
РЕАБИЛИТАЦИЯ

Физическое воспитание

- педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.

Целью физического воспитания является воспитание физически совершенных людей, всесторонне подготовленных к творческому труду и защите Родины.

В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- развитие, функционирование, совершенствование физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности и условий внешней среды;
- формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.

Физическая рекреация

- вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения.
- Занятия физической рекреацией не связаны с большой физической нагрузкой и волевыми усилиями, однако они создают хорошее настроение, самочувствие, восстанавливают умственную и физическую работоспособность.

Пример:

- Оздоровительная ходьба, бег трусцой, подвижные игры, туризм и т.д.

Двигательная реабилитация

- вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм, переутомления и др.
- Основными средствами двигательной реабилитации являются лечебная гимнастика, дозированные бег и ходьба.

Профессионально-прикладная физическая культура

- вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их труде.
- Существование данного вида физической культуры обусловлено наличием огромного числа различных специальностей (свыше 40 000), каждая из которых предъявляет свои специфические требования к работникам, а, зачастую, ещё и оказывает на них неблагоприятное воздействие. Как следствие возникает необходимость специальной физической подготовки людей к конкретной профессиональной деятельности.

Пример:

- Наиболее яркими примерами профессий, в которых необходима специальная физическая подготовка, могут послужить следующие: космонавты, лётчики, моряки, различные подразделения правоохранительных органов, МЧС, шахтёры и т.д.

ФОНОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта.
- Средства фоновой физической культуры, в частности, являются: утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалёкие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой, и т.п.

Адаптивная физическая культура

- вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств физической реабилитации.
- От двигательной реабилитации АФК отличается, во-первых, целевой установкой на привлечение к занятиям физической культурой по возможности большего количества участников, во-вторых, значительным объемом спортивных игр и рекреативных мероприятий.

Спорт

- – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, возникающие на основе этой деятельности.

(В соответствии с федеральным законом РФ (2007 г.) - это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки к ним)

Основные понятия ТМФК

- **«Понятие» - это краткая формулировка совокупности современных знаний о том или ином явлении.**

Физическое образование

- – процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных знаний в области физической культуры.
- – *учебный процесс, в рамках которого человек овладевает системой ценностей и знаний в области физической культуры.*

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА –

- процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ –

- *уровень сформированности
двигательных умений и навыков,
развития физических качеств.*

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО –

- *высшая степень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.*

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВАННОСТЬ –

- *состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.*

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ –

- *уровень сформированности физических и психических качеств человека для решения жизненных и профессиональных задач.*

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- *двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие.*

ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ –

- *естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, плавание, лазанье, ползание, метание и т.п.), обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде.*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ –

- *движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ –

- *развитие и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма в условиях неблагоприятной среды.*

Двигательные (физические) качества

- – комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.

ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

СИЛА

БЫСТРОТА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ПОДВИЖНОСТЬ
В СУСТАВАХ

КООРДИНАЦИОННЫЕ
СПОСОБНОСТИ

Физическое здоровье

- Динамическое состояние, характеризующееся резервом функций органов и систем и являющееся основой выполнения индивидом своих биологических и социальных функций.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –

- *совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, основанная на культурных нормах и ценностях, укрепляющая адаптивные возможности организма.*

Физическое развитие

- – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды.

Термин «физическое развитие» употребляется в двух значениях:

- 1) как процесс – происходящий в организме человека в ходе естественного возрастного развития и под воздействием средств физической культуры;
- 2) как состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень развития физических качеств, необходимых для жизнедеятельности организма.