

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙС  
КОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**«КУБАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА»**

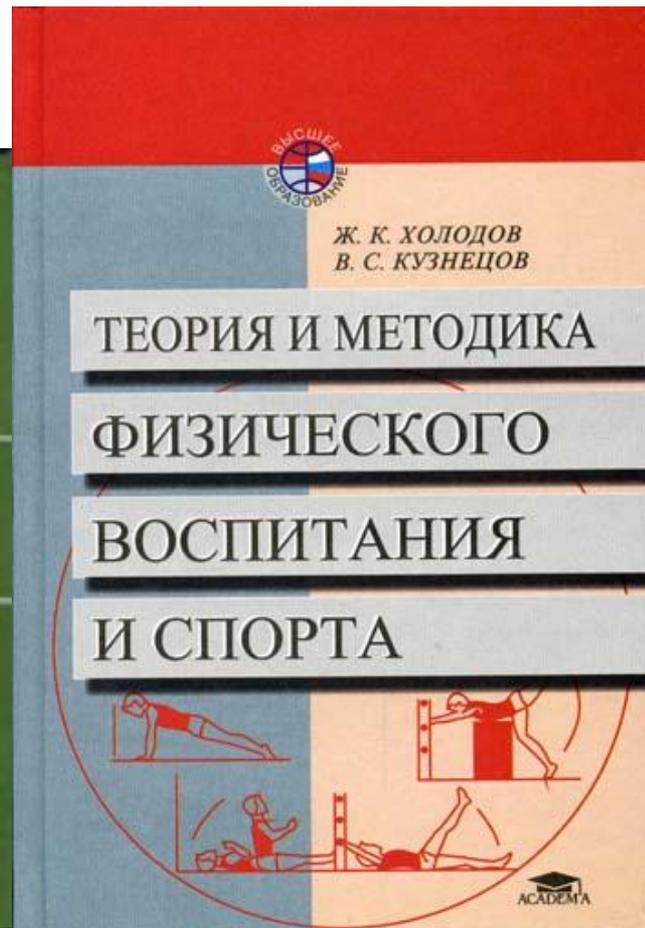
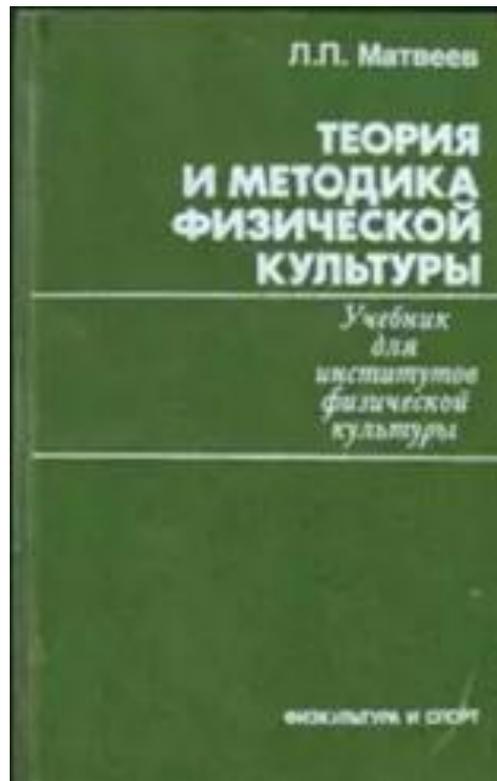
# ЛЕКЦИЯ

ТЕМА:

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:  
ВВЕДЕНИЕ**



# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



# ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Введение. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет.
2. Система физического воспитания в России.
3. Принципы физического воспитания.

Введение. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет.

**Наука** - это сфера профессиональной деятельности человека, как и любая другая - индустриальная, педагогическая и т. п.

Единственное ее отличие заключается в том, что главная цель, которую она преследует, - получение научного знания. В этом и состоит ее специфика.

Т.о. наука - это система достоверных знаний о человеке, природе и обществе.

# Рене Декарт



# Правила для исследователя

## Метод Декарта

- нельзя принимать ничего за истинное до тех пор, пока оно не представится отчетливым и ясным;
- нужно делить трудные вопросы на количество частей, необходимых для их разрешения;
- требуется начинать исследование с самых удобных для познания и простых вещей и переходить постепенно к более сложным;
- обязанность ученого - обращать на все внимание, останавливаться на подробностях: он должен быть полностью уверен в том, что ничего не упустил

Как **учебная дисциплина** "Теория и методика физической культуры" представляет собой систему научных знаний о сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития людей.

Она основана на понимании и использовании в интересах совершенствования человека, закономерностей биологии, истории и теории культуры общества.

А также научные знания таких наук, как педагогика, психология, биомеханика, биохимия, физиология и др.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТМФК ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ

- *Понятие* – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование термина. Определяет наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления)

# Список понятий ТМФК

- Физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая культура, спорт.

**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» - ЭТО**

*ВИД ВОСПИТАНИЯ*

заключается

**в обучении движениям**

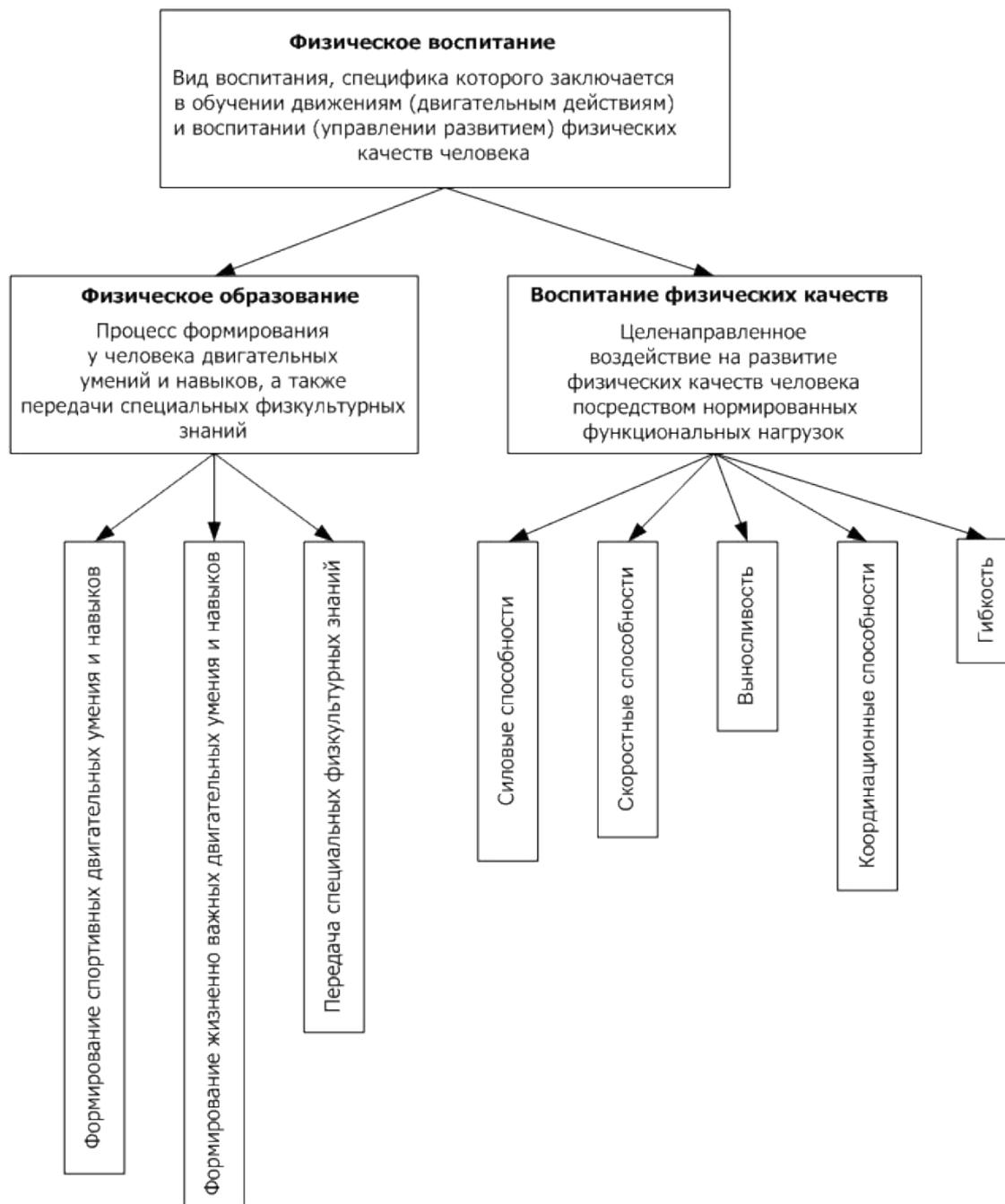
**и**

**в воспитании физических качеств,**

**овладении специальными**

**физкультурными знаниями,**

**формировании потребности в занятиях**



*Процесс* – это совокупность последовательных действий, направленных на достижение определенного результата



**«ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» - ЭТО**

*ПРОЦЕСС*

*Формирования у человека двигательных  
умений и навыков*

*и*

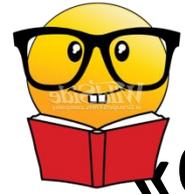
*Передача специальных физкультурных  
знаний*



# «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

*ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ*  
*ФИЗИЧЕСКИМ*  
*СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ ЧЕЛОВЕКА*  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ИМ ТРУДОВОЙ  
ИЛИ БЫТОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По смыслу совпадает с термином «физическое воспитание», но акцент делает на результат, т.е. подчеркивает прикладную направленность физического воспитания по отношению к любой деятельности человека



# «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

- ЭТО

*НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС*

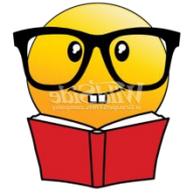
**физического воспитания,**

направленный на повышение общего  
уровня физического развития

организма,

и

на создание широкого фонда движений в  
форме умений и навыков



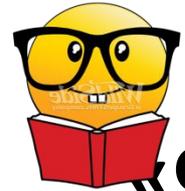
**« СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА» - ЭТО**

***СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ПРОЦЕСС,***

**направленный на**

**формирование специальных  
двигательных способностей  
человека, необходимых ему для  
осуществления специальной  
деятельности**

**(спортивной, трудовой, учебной, бытовой)**



# **«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»**

-

*РЕЗУЛЬТАТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

в двух ее формах –

**общей физической подготовки (ОФП)**

**и**

**специальной физической подготовки**



**«ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО» -  
ЭТО**

**идеал физического развития  
и  
физической подготовленности  
современного человека**



**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЭТО**  
*ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА*  
представляющая собой

**совокупность ценностей и знаний  
общества для физического и  
интеллектуального развития  
способностей человека**



# СПОРТ (В УЗКОМ СМЫСЛЕ)

- **можно определить через собственно соревновательную деятельность, т.е. способ регламентированного противоборческого выявления, сопоставления и оценки человеческих возможностей в этой самой деятельности, а вместе с тем – и как действенное средство максимизации сил, способностей, умения искусно пользоваться ими для реализации достиженческих целей.**

# СПОРТ (В ШИРОКОМ ПОНИМАНИИ)

- **представляет собой собственно соревновательную деятельность, процесс специальной подготовки к достижениям в ней, а также специфические межчеловеческие отношения, поведенческие нормы и достижения в сфере этой деятельности.**

# Система физического воспитания в России

- Цель, задачи физического воспитания

- **Система физического воспитания** — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

# Цель физического воспитания

- воспитание здоровых, гармонически развитых людей, физически подготовленных к творческому труду и защите Родины.
- Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы образования.

# Специфические и общепедагогические задачи

## 1 группа

- Задачами оптимизации физического развития (**оздоровительные задачи**) является укрепление здоровья, оптимальное развитие физических качеств, формирование правильного телосложения и осанки, закаливание, соблюдение правил гигиены, совершенствование функциональных систем организма. Совершенство форм тела предопределяет и совершенство функций организма. Но оно не самоцель, а должно быть подчинено интересам всестороннего развития сил и способностей человека.

## 2 группа задач

- **Образовательные задачи** - формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (жизненно необходимых, прикладных и спортивных), приобретение специальных знаний научно-технического характера. Создание богатого исходного фонда «строительного материала» - формирование более сложных форм двигательной деятельности (школы деятельности) - все более сложно координированные действия, доведенные до совершенства (спортивная специализация) - такова структура приобретения двигательного опыта.

## 3 группа задач

- **Общепедагогические (воспитательные)** задачи - направлены на формирование личности. Воспитание волевых и моральных качеств, овладение нормами нравственного поведения, содействие эстетическому и умственному воспитанию, совершенствование психических функций, привитие организаторских навыков - это некоторые из направлений решения воспитательных задач в конкретных видах организованной двигательной деятельности.

# ПРИНЦИПЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Принцип – это основное, исходное положение какой-л. теории, учения, науки и т. п.*

*Убежденность в чем-либо, точка зрения на что-либо, норма или правило поведения.*

# Принципы физического воспитания

## Общеметодические принципы

**Принцип сознательности и активности**

**Принцип наглядности**

**Принцип доступности и индивидуализации**

## Специфические принципы

**Принцип непрерывности процесса физического воспитания**

**Принцип системного чередования нагрузок и отдыха**

**Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий**

**Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок**

**Принцип циклического построения занятий**

**Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания**

# Общеметодические принципы

## Принцип сознательности и активности

**Сознательность**- это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

# Принцип наглядности

**Наглядность** означает привлечение органов чувств человека в процессе познания

- Зрительная
- Звуковая
- Двигательная

# Принцип доступности и индивидуализации

- Означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся
- Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся

# Специфические принципы физического воспитания

- Принцип непрерывности процесса  
физического воспитания

Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями.

«от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от легкого к трудному».

# Принцип непрерывности процесса физического воспитания

При построении занятий по физическому воспитанию обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними, чтобы в результате произошла кумуляция эффектов занятий

\* **кумуляция** – (латинское - скопление)- накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий

# Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

- Зависит суммарный эффект занятий
- Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха

# Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

- Зависит суммарный эффект занятий
- Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха

# Принцип постепенного наращивания развивающе- тренирующих воздействий

Необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок

# Принцип постепенного наращивания развивающе- тренирующих воздействий

Необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок

# Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

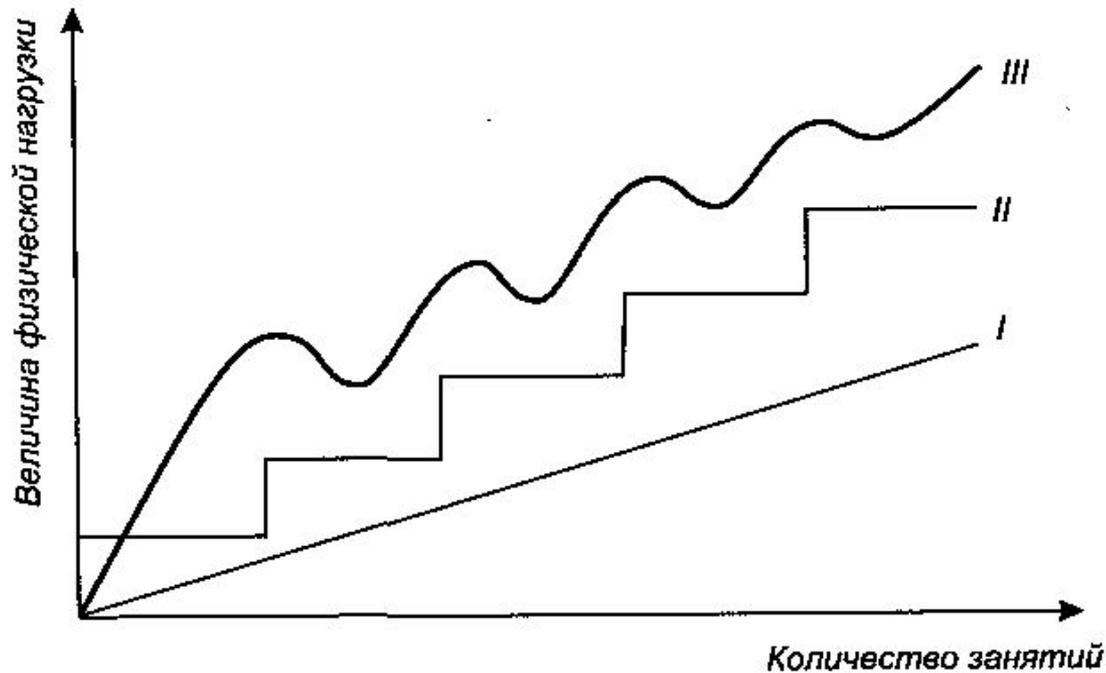


Рис. 8. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании: I — линейно восходящая; II — ступенчато восходящая; III — волнообразно восходящая

# Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

- 1. отсутствие негативных воздействий нагрузки на организм
- 2. по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо увеличение параметров суммарной нагрузки
- 3. на отдельных этапах в системе занятий временное снижение или стабилизация, или временное увеличение

# Принцип циклического построения занятий

- Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы.

## **Три вида :**

- *Микроциклы (неделя);*
- *Мезоциклы (месяц);*
- *Макроциклы (год)*

# Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст)