

# ТЕМА: ТИМФК КАК НАУКА И КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

**Преподаватели:**

чтение лекций и прием экзаменов –  
Шнейдер Ольга Сергеевна;

проведение семинаров и выставление  
экзаменов «автоматов» –

Сотникова Марина Александровна

# ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ:

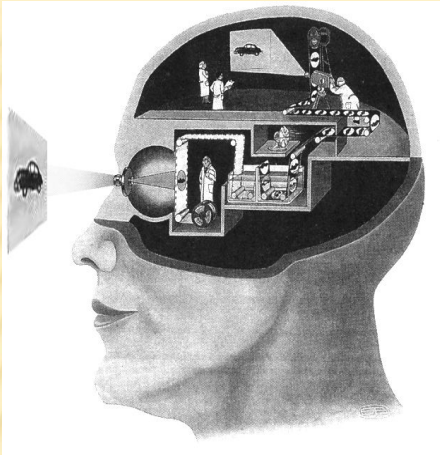
---

1. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.П. Кокоулина. – Электрон. текстовые данные. – М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>. — ЭБС «IPRbooks».
- 2.
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Макеева В.С. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2014. – 132с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.
4. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие. – Электрон. дан. – М. : Физическая культура, 2006. – 112с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>.
5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б. Муллер [и др.]. – Электрон. Текстовые дан. – М. : Юрайт, 2015. – 424. – (Бакалавр. Прикладной курс). – Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru>.
6. **Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480с. – (Сер. Бакалавриат).**

**ЦЕЛЬ КУРСА ТИМФК** - освоение обучающимися системы научно-практических знаний, умений и формирование компетенций в области теории физической культуры и подготовка их к разносторонней деятельности в избранной профессиональной сфере.

### Задачи курса:

1. Способствовать формированию широкого профессионального мировоззрения и интерес к проблемам физической культуры, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала.
2. **Обеспечить усвоение обучающимися фундаментальных знаний и умений в области теории физической культуры с целью подготовки к педагогической практике.**
3. Способствовать формированию у будущих бакалавров убеждения в важности и значимости физкультурно-спортивной деятельности для решения государственных задач физического совершенствования населения.
4. Повышение уровня компетенций в области физической культуры, способствовать воспитанию у будущих бакалавров педагогического мышления, познавательной активности, самостоятельности и ответственности за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированности, потребности в практической деятельности в сфере физической культуры.



# Наука –

сфера человеческой деятельности по выработке (получение новых) и теоретической систематизации (обобщение известных) объективных знаний о действительности

## Цель ТИМФК

производство новых знаний, выявление закономерностей направленного использования факторов воздействия на организм человека с целью физического совершенствования, укрепления здоровья, повышения спортивных достижений, содействия гармоничному развитию личности, формирование теоретических обобщений в области физической культуры.

# ФУНКЦИИ НАУКИ

- **Описательная**
- **Объяснительная**
- **Прогнозирующая**
- **Преобразовательная**

## Задачи ТимФК:

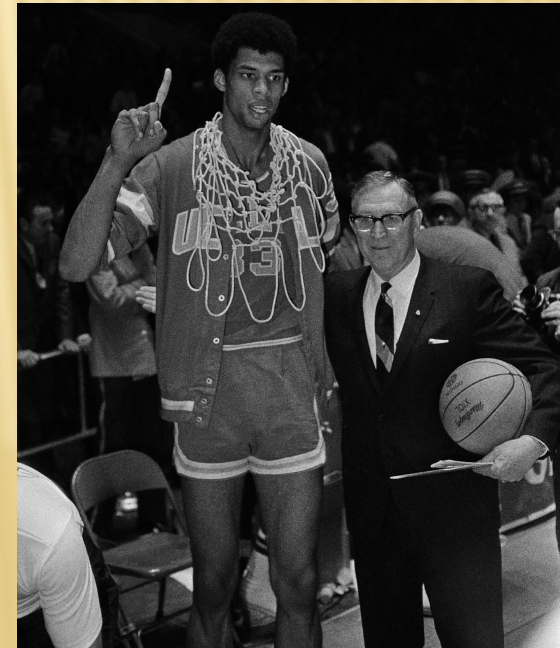
- обнаружить и раскрыть взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, закономерности гармонического развития человека,
- обосновать средства, обеспечивающие целенаправленное и всестороннее физическое развитие,
- найти рациональные методы использования средств, целесообразные формы и принципы, обеспечивающие их эффективную реализацию.



## Вопрос 2

# Роль ТиМФК в развитии сферы ФКиС

1. Выявление эффективных методов оздоровления и реабилитации с помощью физической активности различных контингентов населения.
2. Рост спортивных результатов (методика, условия и инвентарь, химическая стимуляция).
3. Изучение возможностей организма человека в различных видах физической активности.
4. Повышение производительности труда.



**Анализ истории возникновения ТМФК как науки позволяет выделить следующие этапы (Круцевич Т.Ю. 2003).**

## **Первый этап**

**накопление эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм, полученные человеком в результате повседневной деятельности.**

Это привело к осознанию «эффекта упражняемости», к познанию способов передачи опыта и явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений и вместе с тем всей системы физического воспитания.

# Второй этап -

**создание первых методик по физическому воспитанию**

**(охватывает периоды рабовладельческих государств Древней Греции и средние века, период с IV по XIV века).**

Методики создавались опытным путем. Примером этому могут служить системы воспитания молодежи в древнегреческих городах Спарте и Афинах, древней Персии, Египте. Первоначально развивались частные методики обучения конкретным действиям: владению орудиями труда, охоты, войны, выполнению отдельных упражнений - плаванию, фехтованию, метанию копья, борьбы и т.п. В средние века появились первые пособия по гимнастике, верховой езде, фехтованию.

Представители: Аристотель, Платон, Пифагор и др.





## Третий этап -

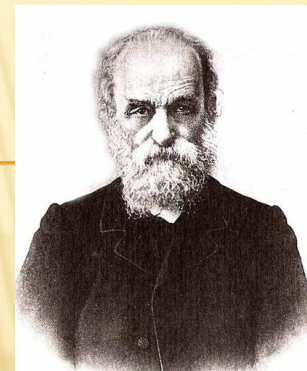
# интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании период эпохи Возрождения (XIV—XVI века) до конца XIX века.

Развитие наук о человеке, о его воспитании и обучения, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности физического воспитания. Уже в эпоху Возрождения педагоги - гуманисты рассматривали физическое воспитание как обязательность воспитания в целом.

**Представители:** Ян Амос Коменский (1592-1670), Джон Локк (1632-1704), Жан Жак Руссо (1712-1778), Генрих Песталоцци (1746-1827), К. Маркс и Ф. Энгельс.

# Четвертый этап —

создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в России охватывает период с конца XIX ст. до 1917 г.



Большой вклад в развитие ТИМФК внесли ученые П.Ф. Лесгафт (1837-1909), Г. Демени (1850-1917) и др. В трудах П.Ф. Лесгафта теория физического воспитания базировалась на процессе обучения физическим упражнениям, что позволило разработать «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Он стремился обосновать систему физического воспитания согласно физиологическим закономерностям и возрастным особенностям занимающихся,

Г. Демени, разрабатывая систему обучения движениям, им была предложена классификация физических упражнений и т.п.

# Пятый этап

характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании (начался после 1917 г. в России),

**Работы физиологов** И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского и А.А. Ухтомского, Н.А. Бернштейна, Г.В. Фольборта, Д.В. Дилла и других ученых легли в основу обоснования педагогических закономерностей физического воспитания.

В 50—60-е годы XX ст. особенно интенсивно стали развиваться специализированные разделы биологических дисциплин, обосновывающие **систему подготовки спортсменов** (спортивная физиология, биомеханика, биохимия и др.).

**Первым учебным пособием по «Теории физической культуры» было руководство, изданное Г.А. Дюперроном в 1926 г.**

В этот период появились первые работы отечественных специалистов по психологии физического воспитания и спорта (П.А. Рудик, Т.Р. Никитин, А. П. Нечаев, А.Ц. Пуни и др.).

Г. Дюперрон



# Шестой этап

интеграция знаний в общую теорию физической культуры относится к 1970-м годам XX ст. Формирование обобщающей теории физической культуры

Представители: В.М. Выдрин, Б.В. Евстафьев, Ю.М. Николаев, Н.А. Пономарев, Н.И. Пономарев, В.И. Столяров и др.

Существенное влияние на формирование теории физической культуры оказывает развитие социологии, антропологии, социальной психологии, общей теории воспитания и других наук.

**Ведущим теоретиком и интегратором научных знаний в области физической культуры являлся профессор Л.П. Матвеев (1925-2009).**

На первом месте рассматривались задачи государства: человек должен подготовить себя для благо государства и к защите государства и ради этого поддерживать свою готовность как можно дольше. Отсюда и название нормативных комплексов **«Готов к труду и обороне»**.

По мере того как возрастали потребности определенных возрастных групп людей, выделился ряд социально важных видов физической культуры **(ШФК, ОРФК, ЛФК)**.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -

это процесс и результат, представляющий ценность для личности и общества

Процессы	Результаты процессов
Физическое воспитание или Физкультурное образование	<i>Физкультурная образованность</i>
Спорт	<i>Спортивный результат</i>
Профессионально-прикладная физкультурная деятельность	<i>Продуктивность</i>
Оздоровительно-рекреативная физическая деятельность	<i>Качество жизни</i>
Физическая подготовка	Физическая подготовленность
<b>Физическое развитие</b> <i>это процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека в течение жизни</i>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ</b> <i>- это комплекс морфологических и функциональных показателей систем организма</i>

## Физическое совершенство

*- оптимальная мера общей физического  
состояния соответственно  
требованиям определенного вида  
деятельности.*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -

это процесс и результат, представляющий ценность для личности и общества

Процессы	Результаты процессов
<p><b>Физическое воспитание</b> или <b>Физкультурное образование</b></p> <p>- это педагогический процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры</p>	<p><b>Физкультурная образованность</b></p> <p>- это комплекс показателей физкультурной деятельности занимающихся, выраженный в сформированности компетенций к оздоровлению организма средствами физической культуры (знания, умения, навыки, физические способности)</p>
<p><b>Физическая подготовка</b></p> <p>- это процесс обеспечения физической готовности к конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной и др.)</p>	<p><b>Физическая подготовленность</b></p> <p>- это уровень развития физических качеств на определенном этапе физической подготовки</p>
<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>- это процесс <i>изменения морфофункциональных свойств организма человека в течение жизни</i></p>	<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ</b></p> <p>- это комплекс морфологических и функциональных показателей систем организма</p>

## Физическое совершенство

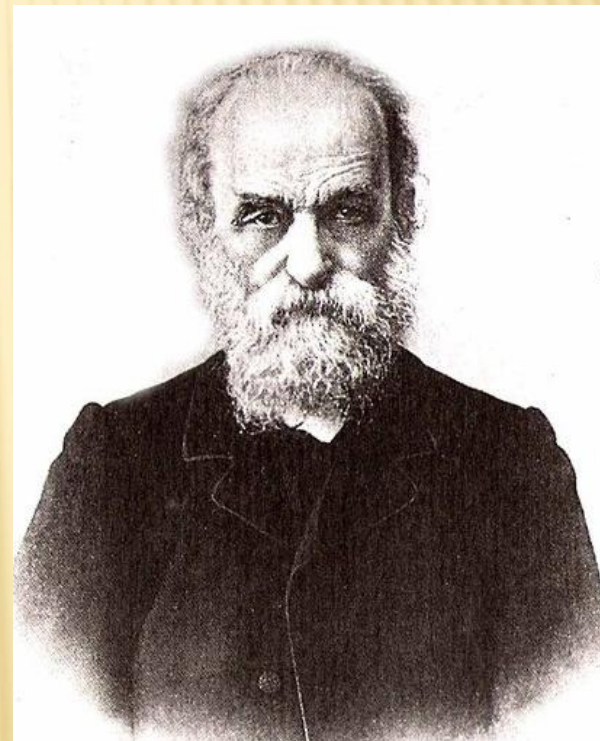
- оптимальная мера общей физической состояния соответственно требованиям определенного вида деятельности.

## Вопрос 4

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ** - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, склонностей.

### **ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

- это процесс и результат учебно-воспитательной работы по предмету «Физическая культура», ориентированные на формирование физической культуры личности занимающихся.



**Выдающийся русский педагог Лесгафт Петр Францевич (1837-1909), анатом, врач. Основоположник системы физического образования и врачебно-педагогического контроля в физической культуре в России.**

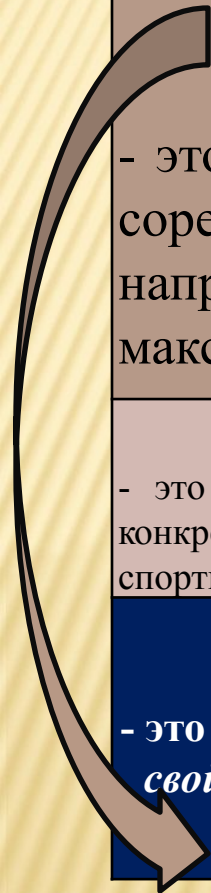
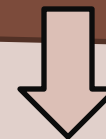
# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -

это процесс и результат, представляющий ценность для личности и общества

Процессы	Результаты процессов
<p><b>Спорт</b></p> <p>- это процесс подготовки и реализации соревновательной деятельности, направленный на достижение максимального результата.</p>	<p><b>Спортивный результат</b></p> <p>- это показатель выступления спортсмена на соревновании.</p>
<p><b>Физическая подготовка</b></p> <p>- это процесс обеспечения физической готовности к конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной и др.)</p>	<p><b>Физическая подготовленность</b></p> <p>- это уровень развития физических качеств на определенном этапе физической подготовки</p>
<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>- это процесс <i>изменения морфофункциональных свойств организма человека в течение жизни</i></p>	<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ</b></p> <p>- это комплекс морфологических и функциональных показателей систем организма</p>

## Физическое совершенство

- оптимальная мера общей физической состояния соответственно требованиям определенного вида деятельности.





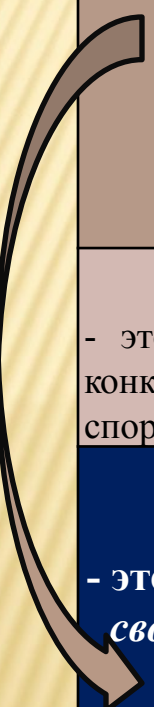
# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -

это процесс и результат, представляющий ценность для личности и общества

Процессы	Результаты процессов
<p><b>Профессионально-прикладная физкультурная деятельность</b></p> <p>– это процесс повышения производительности труда человека средствами физической культуры</p>	<p><b>Продуктивность</b></p> <p>– это показатель производительности труда человека</p>
<p><b>Физическая подготовка</b></p> <p>- это процесс обеспечения физической готовности к конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной и др.)</p>	<p><b>Физическая подготовленность</b></p> <p>- это уровень развития физических качеств на определенном этапе физической подготовки</p>
<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>- это процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека в течение жизни</p>	<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ</b></p> <p>- это комплекс морфологических и функциональных показателей систем организма</p>

## Физическое совершенство

- оптимальная мера общей физической состояния соответственно требованиям определенного вида деятельности.



# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА -

это процесс и результат, представляющий ценность для личности и общества

Процессы	Результаты процессов
<p><b>Оздоровительно-рекреативная физкультурная деятельность</b>                      – это процесс восстановления человека после нагрузок, гармонизации телосложения и повышение уровня здоровья средствами физической культуры.</p>	<p><b>Качество жизни</b>                      - это количество удовлетворенных потребностей человека</p>
<p><b>Физическая подготовка</b>                      - это процесс обеспечения физической готовности к конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной и др.)</p>	<p><b>Физическая подготовленность</b>                      - это уровень развития физических качеств на определенном этапе физической подготовки</p>
<p><b>Физическое развитие</b>                      - это процесс <i>изменения морфофункциональных свойств организма человека в течение жизни</i></p>	<p><b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ</b>                      - это комплекс морфологических и функциональных показателей систем организма</p>

**Физическое совершенство**  
 - оптимальная мера общей физической состояния соответственно требованиям определенного вида деятельности.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ –**

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

**- это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности.**

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры (физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ И  
СТАРАНИЕ!!!

---

