

Введение в предмет Теория и методика физической культуры



Теория и методика физической культуры, физического воспитания -

это научная и учебная дисциплина,
представляющая собой систему знаний о роли и
месте физической культуры, физического
воспитания в жизни человека и общества,
особенностях и общих закономерностях его
функционирования и развития

Анализ истории возникновения ТМФВ как науки позволяет выделить несколько этапов.

Первый этап — эмпирические знания о влиянии двигательных действий на организм, полученные человеком в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело к осознанию "эффекта упражняемости" и к познанию способов передачи опыта. Это 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.

Создание тех методик происходило на основании опыта, накопленного педагогами, врачами, философами, "эффекта упражняемости", но без учета физиологического воздействия физических упражнений на организм человека.



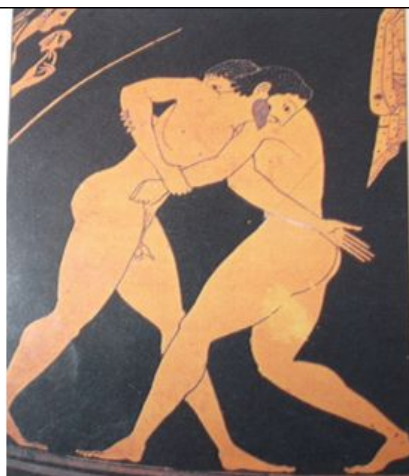
Бег на короткую дистанцию



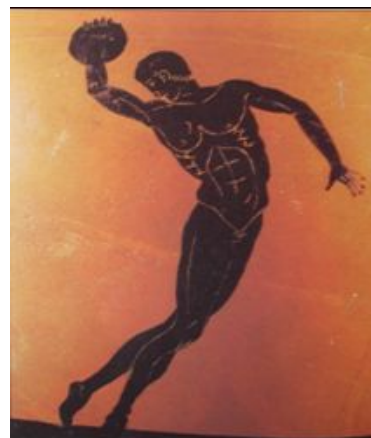
Соревнования в верховой езде



Кулачный бой



Приём в борьбе



Метание диска



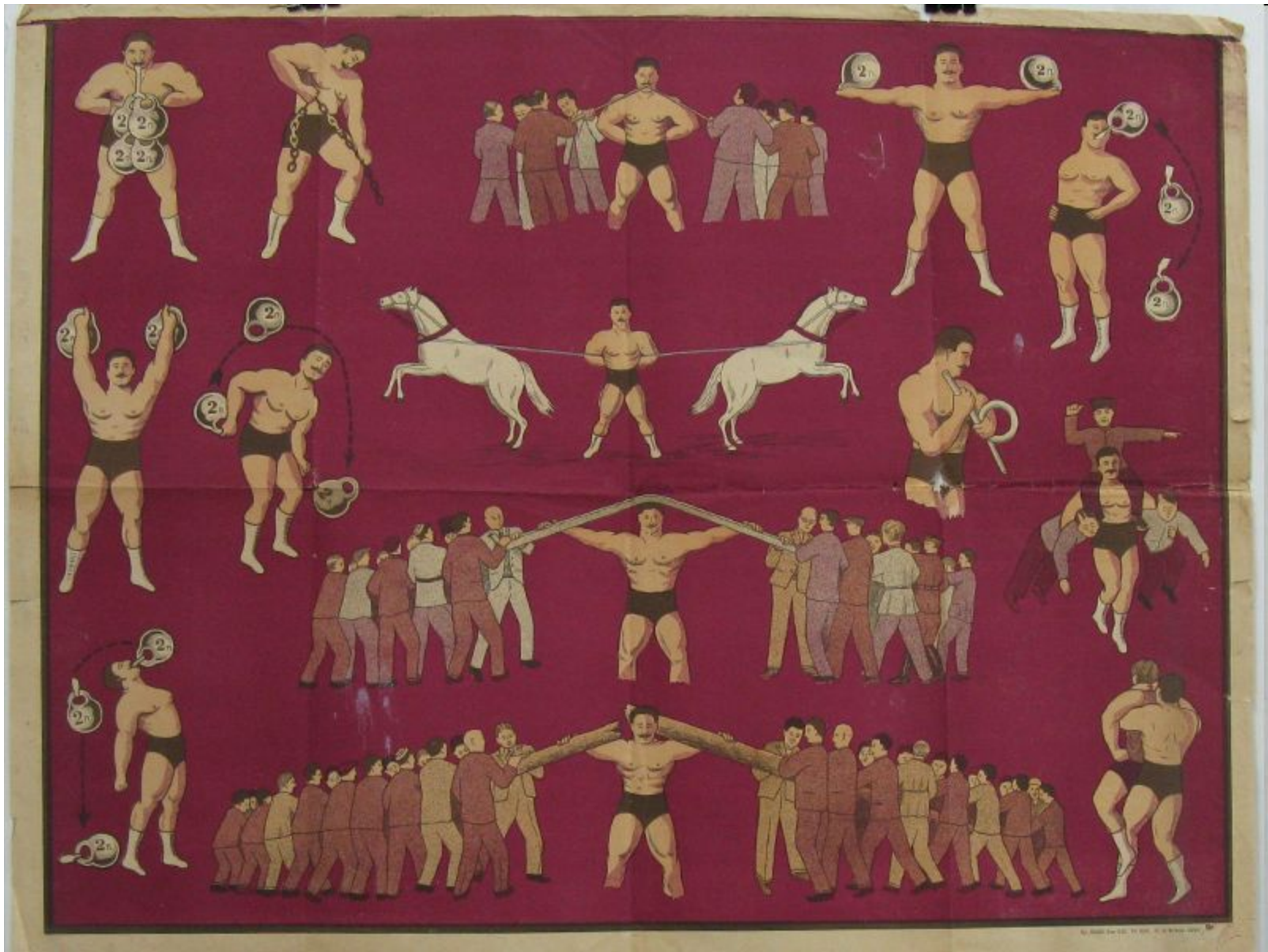
Соревнования в верховой езде

Примером этому могут служить системы воспитания молодежи в древнегреческих городах Спарте и Афинах, древней Персии, Египте.

Первоначально развивались частные методики — оптимальные способы обучения конкретным действиям; владению орудиями труда, охоты, войны, выполнению отдельных упражнений — плаванию, фехтованию, метанию копья, борьбы и т.п.

Появились первые пособия по гимнастике, верховой езде, фехтованию и т.п. По мере накопления опыта и осознания значения воспитания для духовного и физического формирования человека возникла наука педагогика, которая на первых порах своего развития занималась вопросами умственного и физического (телесного) воспитания.

Развитие знаний и выяснение специфики процесса физического воспитания определило существенное отличие его целей, принципов, средств, методов от умственного воспитания, что послужило выделению его в самостоятельную область знаний —



- *Третий этап.* Развитие частых методик обнаружило, что в основе их осуществления лежат общие фундаментальные закономерности.

Так, методика обучения гимнастике, легкоатлетическим и другим упражнениям имеет в своей основе общие закономерности формирования двигательных навыков, развития двигательных качеств и общие закономерности управления этими процессами. Таким образом, осуществилась интеграция научных знаний в единую теорию и методику физического воспитания, что можно обозначить как третий этап развития, который охватывает период от эпохи Возрождения до конца XIX ст.

- Теория и методика физического воспитания могла появиться только тогда, когда человечеством был накоплен достаточный опыт в этой области.

Первоначальные сведения уже появились в Древней Греции и в других государствах, когда врачи, педагоги, философы делали обобщающие выводы о средствах и методах физического воспитания.

В XVI—XVII ст. их стремление познать природу человека, его социальную роль в обществе, проблемы воспитания личности приводят к осознанию важности физического воспитания.

Создаются различные системы взглядов (теории), касающиеся педагогических и социологических аспектов физического воспитания.

- Теория Яна Амоса Коменского (1592—1670) базировалась на убеждении, что занятия физическими упражнениями должны проводиться на основе трудовых умений ребенка и способствовать подготовке его к жизни, обеспечивая его физическое и нравственное воспитание.

Взгляды Джона Локка (1632—1704), изложенные в книге "Мысли о воспитании детей" (1693), сводились к воспитанию здорового джентльмена, способного достичь личного благополучия.

- Система физического воспитания Жана Жака Руссо (1712—1778) отличалась уже дифференцированным воспитанием мальчиков и девочек. Он считал, что мальчиков с малых лет следует закалять, купать в холодной воде, приучать к физическим упражнениям для развития силы и воспитания воли.

Физическое воспитание девочек должно ограничиться развитием легкости, изящества, грации движений.

- Генрих Песталоцци (1746—1827)
стремился посредством
гармонического развития физических,
умственных и нравственных
способностей улучшить положение
трудящихся, особенно крестьян.

- *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 ТФВ 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, что послужило основанием для формирования педагогических принципов последовательности, постепенности. Гармоничности физического развития.

Г. Демени, разрабатывая систему обучения движениям, обращал внимание на последовательность перехода от простых упражнений к сложным, от более легких к более трудным, от известных к неизвестным. Им была предложена классификация физических упражнений по координационной структуре и т.п.

Естественно, что эти теории, как в педагогическом, так и в социологическом аспекте отражали экономические, политические, культурные условия жизни общества и определенные философские и научные концепции.

Шестой этап развития ТМФВ можно отнести к 90-м годам XX ст. Приоритеты личностных потребностей в области государственной политики дали новый виток в развитии физического воспитания. На протяжении столетий средства физического воспитания в основном носили прикладной характер (трудовой, военный), что обусловило выделение классических видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, плавания, фехтования, стрельбы, борьбы и т.п.

Теория и методика физического воспитания тесно связана с рядом научных дисциплин. Любая наука не может полноценно развиваться, ограничившись результатами только собственного предмета исследования.

Теория и методика физического воспитания решает специальные педагогические проблемы, находящиеся на стыке нескольких научных дисциплин. Она тесно связана с общей педагогикой, общей и возрастной психологией.

Философия дает для нее методологическую основу познания, опираясь на которую ученые получают возможность объективно оценивать действие социальных законов в области общей физической культуры, проникать в сущность проблемы, обобщать, анализировать и открывать новые закономерности ее функционирования и перспективы развития в обществе.

Связь с биологическими науками продиктована необходимостью изучения реакций организма занимающихся на воздействие средств физического воспитания, что определяет развитие адаптации. Только учитывая анатомические, физиологические и биохимические закономерности, протекающие в организме человека, можно эффективно управлять процессом физического воспитания.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата.

Понятие - это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления).

Основы системы физической культуры:

1. Мировоззренческие
2. Теоретико-методические
3. Организационные
4. Программно-нормативные

1. Мироззренческие основы физического воспитания



2. Теоретико-методические основы Физической культуры



3. Организационные формы физической культуры в детском саду и в младшем школьном возрасте



В теории и методике физического воспитания используются такие понятия, как

"физическая культура",

"физическое воспитание",

"физическое здоровье",

"физическое развитие",

"физическая подготовленность",

"физическое состояние",

"физические качества",

"физическая рекреация",

"физическая реабилитация",

"двигательная активность",

Понятия выступают в качестве категорий, в которых закрепляются достижения в различных областях науки и практики, их понимание, свободное владение и реализация в практической деятельности — основа успеха в работе специалиста в области физической культуры.

ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- 1. Базовая физическая культура** - педагогический процесс основного (базового) физического воспитания подрастающего поколения;
- 2. СПОРТ** – компонент физической культуры, включающий в себя «базовый спорт» (общедоступный спорт) и «спорт высших достижений»;
- 3. Профессионально-прикладная и военно-прикладная физическая культура** – педагогический процесс, направленный на специальную физическую подготовку человека к конкретной профессиональной деятельности;
- 4. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура** – процесс использования физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления утраченных функций, борьбы с переутомлением.
- 5. «Фоновые» виды физической культуры** – раздел физической культуры, включающий гигиеническую ФК и рекреативную ФК (активный отдых: туризм (пеший, конный, велосипедный, лыжный, охота, рыболовство и др.)



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- 1. Физическая культура** - часть общей культуры, совокупность специальных духовных и материальных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей.
- 2. Физическая культура человека (индивидуума)** - процесс овладения знаниями, умениями и навыками воспитательной, учебной, оздоровительной, рекреационной деятельности для последующего использования в процессе самосовершенствования.
- 3. Физическое воспитание** – специально организованный и управляемый педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Одна из форм физической культуры.
- 4. Физическое упражнение** – это основное и специфическое средство физического воспитания.
- 5. Физические качества** – свойства, характеризующие отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и другие.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- 6. Физическая подготовка** – процесс совершенствования двигательных способностей и физических качеств человека.

- 7. Физическая подготовленность** – результат физической подготовки.

- 8. Физическое развитие** – естественный процесс возрастного изменения морфологических и функциональных признаков организма, обусловленный наследственными факторами и условиями внешней среды.

- 9. Физическая работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

- 10. Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

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



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И СТРУКТУРНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- 12. Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.
- 13. Выносливость** – способность человека выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.
- 14. Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- 15. Быстрота** - способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью.
- 16. Ловкость (координация)** – способность человека точно выполнять пространственных, временных, силовых, ритмических характеристики, правильно изменять двигательную деятельность в соответствии с оперативной обстановкой.
- 17. Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.



4. Программно-нормативная система

Нормативно-информационное обеспечение физической культуры, физического воспитания Федеральный государственный образовательный стандарт Российской Федерации



- 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»**
- 2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, среднего образования, общего образования, дошкольного воспитания и по видам спорта.**
- 3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.
Утверждена Приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26 июля 1994 г.
№777**
- 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Минспорта России от 11 июня 2014г. № 471.**
- 5. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р](#) об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

Информационные ресурсы

- Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации



Обязательный минимум содержания программы «Физическая культура» государственного образовательного стандарта Министерства образования РФ

1. Физическая культура человека и общества:

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни;
- история развития физической культуры в России ее выдающиеся спортсмены;
- оздоровительные системы отечественной, западной и восточной культур;
- Олимпийские игры Древней Греции и современное олимпийское движение).

2. Естественнонаучные основы физического развития и воспитания личности:

- роль функциональных систем в управлении движениями;
- гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями
- предупреждение травматизма.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РФ

3. Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности:

- регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры.

4. Основы развития психофизических способностей человека и формирования здорового образа жизни:

- особенности эффективного выполнения двигательных действий;
- воспитание физических качеств;
- занятия различными оздоровительными системами;
- организация самостоятельных занятий.



Стандарт и его сопровождение



стандарты второго поколения

Федеральный

государственный

образовательный

стандарт основного

общего образования




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ozon.ru



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ

- Главная цель введения ФГОС ООО заключается в создании условий, позволяющих повысить качества образования, достичь новых образовательных результатов, соответствующих современным запросам личности, общества и государства.
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования представляет собой «совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы основного общего образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию».



- В чем же отличие ФГОС ООО от традиционного метода обучения?

1) опора на результаты выявления запросов личности, семьи, общества и государства к результатам общего образования;

2) ориентация на достижение не только предметных образовательных результатов, но и на формирование личности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности.

3) структура.



- ФГОС ООО выделяет *следующие требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования:*

1) кадровые условия (укомплектованность образовательного учреждения педагогическими, руководящими работниками и уровень их квалификации педагогический);

2) финансово-экономические условия (обеспечивать государственные гарантии прав граждан на получение бесплатного общедоступного основного общего образования; обеспечивать образовательному учреждению возможность исполнения требований Стандарта);



3) материально-технические условия (возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, соблюдение санитарно-эпидемиологических требований образовательного процесса;

требований пожарной и электробезопасности;

требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников образовательных учреждений);

4) информационно-методические условия (оснащения информационно-библиотечного центра, читального зала, учебных кабинетов и лабораторий, административных помещений, школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети).



ФГОС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

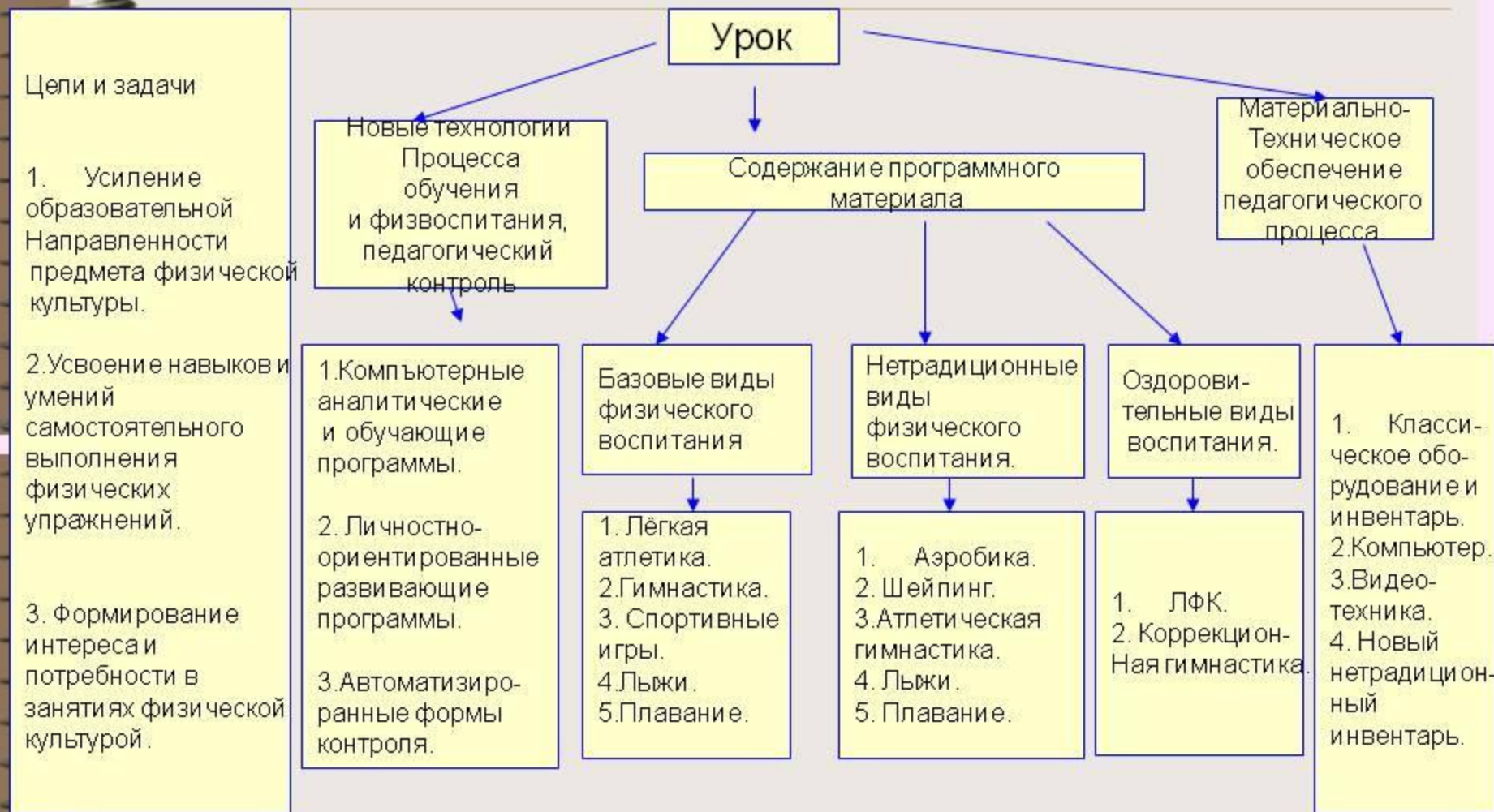
- Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных программ. Под результатами понимаются не только предметные знания, но и умения применять эти знания в практической деятельности.



- Основная цель образования в соответствии с требованиями ФГОС состоит в развитии личности обучающихся посредством формирования у них универсальных учебных действий, создания условий для развития *творческих способностей* и приобретения *опыта деятельности*.



Структура современного подхода к содержанию уроков физической культуры.



Рекомендуемая литература:

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.
2. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.



ЗАДАНИЕ НА ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2 МАРТА

- Подготовить доклад – сообщение (на 5-7 минут) и презентацию по вопросам:
 1. История зарождения физического воспитания, физической культуры
 2. Мировоззренческие основы физической культуры
 3. Теоретико-методические основы физической культуры
 4. Организационные основы физической культуры
 5. Программно-нормативные основы физической культуры
 6. Альтернативные программы по ФВ в школе
 7. Программы по ФВ в ДЮСШ по избранным видам спорта

