



СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
SIBIRIAN FEDERAL UNIVERSITY

ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»

Институт физической культуры, спорта и туризма

**Красноярск
2014**

Гелецкий Владислав Михайлович
канд. пед. наук, профессор

Теория и методика физической культуры

Лекция

**«Введение в теорию
физической культуры»**

Рекомендуемая литература

1. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс [для студентов напр. 034300.62 «Физическая культура»] / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: В. М. Гелецкий, Л. Н. Гелецкая, А. И. Чикуров. - 2015
2. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
3. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для семинарских занятий [для студентов напр. 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»] / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: А. И. Чикуров, В. М. Гелецкий. - 2015
4. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : контрольно-измерительные материалы [для студентов напр. 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»] / Сиб. федер. ун-т, Ин-т физ. культуры, спорта и туризма ; сост.: А. И. Чикуров, В. М. Гелецкий. – 2015

План лекции

- ❖ Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина
- ❖ Этапы развития теории физической культуры
- ❖ Основные понятия теории физической культуры

Теория

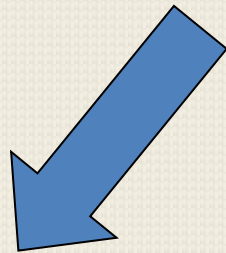
это система основных идей в какой-либо отрасли знания, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира.

Теория физической культуры

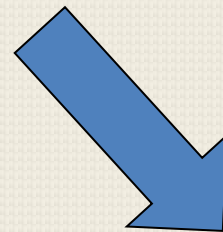
это обобщенная система научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.

Теория физической культуры относится к категории педагогических наук, так как связана с процессами образования, обучения и воспитания человека.

Теория и методика физической культуры



научная
дисциплина



учебная
дисциплина

Задачи ТИМФК как науки:

- ❖ Обнаружить и раскрыть взаимосвязи общей культуры и физической культуры, 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.

Место ТИМФК в системе наук

Есть группы научных дисциплин изучающие отдельные стороны физической культуры:

Дисциплины гуманитарного характера:

социология, история, психология, педагогика и организация ФК и др.

Место ТимФК в системе наук

*Биологические и естественнонаучные
дисциплины:*

специализированные отрасли
морфологии, физиологии, биофизики,
биохимии, медицины и гигиены.

Место ТнМФК в системе наук

Спортивно-педагогические дисциплины:

гимнастика, легкая атлетика, плавание и т.д.). Частные дисциплины опираются на общие положения, разрабатываемые ТФК, а получаемые ими конкретные данные являются материалом для новых обобщений.

ТиМФК как учебная дисциплина

Является основным профилирующим предметом по направлению «Физическая культура».

Это база для освоения узкой специальности (тренер, инструктор, учитель, методист и т.п.).

Этапы развития теории и методики физической культуры

- 1. Этап.** Накопление эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм, полученные человеком в результате повседневной деятельности, осознание «эффекта упражняемости».
- 2. Этап.** Создание первых методик по физическому воспитанию, охватывает периоды рабовладельческих государств Древней Греции и средние века (период с IV по XIV века).

Этапы развития теории и методики физической культуры

- 3. Этап.** Интенсивное накопление теоретических знаний о физическом воспитании период эпохи Возрождения (XIV—XVI века) до конца XIX века.
- 4. Этап.** Создание теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины, в России охватывает период с конца XIX ст. до 1917 г.

Этапы развития теории и методики физической культуры

5. **Этап** интенсивного развития науки о физическом воспитании. Начался после 1917 г., характеризуется биологическим обоснованием различных видов двигательной активности и педагогических принципов их использования
6. **Этап** интеграции знаний в общую теорию физической культуры относится к 1970-м годам XX ст.

Этапы развития теории и методики физической культуры

7. **Этап** С 90-х годов XX ст.

Характеризуется изменением приоритетов в государственной политике в сторону личностных потребностей. Начали интенсивно развиваться новые виды двигательной активности. Возрос спрос населения на рекреационные развлечения и оздоровление с использованием двигательной активности.

Основные понятия теории физической культуры

Понятие – это форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления)

Термин – слово или сочетание слов, обозначающее понятие, применяемое в науке, технике, искусстве и т.д.

Физическая культура

- это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).

Рекреативная физическая культура (физическая рекреация)

– часть физической культуры: Отдых, восстановление сил с помощью физических упражнений и видов спорта в упрощенных формах.

Лечебная физическая культура (двигательная реабилитация)

– часть физической культуры:
использование физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных в результате заболеваний, травм, переутомления и др. причин.

Адаптивная физическая культура

– часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

Спорт

– часть физической культуры, сложившийся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения наивысших результатов.

Физическое воспитание

– это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие двигательных способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое образование

– составная часть физического воспитания, представляющая собой педагогический процесс, направленный на формирование у человека двигательных умений и навыков, а также овладение физкультурными знаниями

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



Физическое
образование



Развитие
двигательных
качеств
(способностей)

Физическая подготовка

– процесс, направленный на развитие физических способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека.

Физическая подготовленность

– уровень достигнутого развития
двигательных способностей,
формирования двигательных навыков.

Физическое развитие

– это процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, обусловленный влиянием наследственности, факторами внешней среды и уровнем двигательной активности.

Физическое совершенство

– это исторически обусловленный идеал всесторонне физически развитого и подготовленного человека, оптимально приспособленного к требованиям жизни.

Показатели физического совершенства современного человека

- ❖ Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том числе и неблагоприятным условиям жизни, труда, быта;
- ❖ Достаточно высокая общая физическая работоспособность, позволяющая добиться значительной специальной работоспособности;
- ❖ Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

Показатели физического совершенства современного человека

- ❖ Всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;
- ❖ Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;
- ❖ Физкультурная грамотность, достаточная для развития как физических способностей, так и эффективного их использования в своей жизнедеятельности, труде, спорте.

Физическая культура личности

– это достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования приобретенных двигательных способностей, навыков и специальных знаний в повседневной жизни.

Двигательная активность

– сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Различают привычную и специально организованную двигательную активность.