

# ЛЕКЦИИ

## Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,  
профессор

Марина Геннадьевна Янова



# Лекции №1

## Общая характеристика теории и методики физического воспитания

### План

- ТМФВ как учебно-научная, профилирующая дисциплина
- Основные понятия, применяемые в ТМФВ
  1. Физическая культура
  2. Физическое воспитание

# ТМФВ как учебно-научная, профилирующая дисциплина

- **ТМФВ** в средних и высших профильных заведениях является учебно-научной профильной дисциплиной
- **ТМФВ** призвана сформировать у будущего учителя ФК его пед. кредо, научить его видеть цель, определять ближайшие задачи и правильно подбирать средства, методы и формы их реализации

## Одна из главных задач ТМФВ:

*Вооружить буд. учителя умением интегрировать междисциплинарные знания и знания, полученные при изучении частных методик, находить пути реализации этих знаний в практической деятельности.*

**ТМФВ** состоит из двух неразрывно связанных между собой частей:

теории физического воспитания (ТФВ) и методики физического воспитания (МФВ)

*Предмет изучения ТФВ: общие закономерности ФВ как педагогического процесса, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию разных слоев населения:*

- детей и взрослых*
- начинающих и квалифицированных спортсменов.*

Теория возникает, постоянно развивается, уточняется, дополняется, обновляется, жизнеутверждается

**ТФВ** имеет как научно-познавательное, так и практическое значение. Полученные в результате научных исследований данные обобщаются, теоретически осмысливаются, что позволяет отбирать, рекомендовать и использовать наиболее эффективные средства и методы ФВ для каждого конкретного случая (применительно к любой возрастной группе, для групп различного уровня подготовленности и т.д.).

## *Предмет изучения МФВ -*

*частные закономерности ФВ и реализация  
общих закономерностей в педагогическом  
процессе, имеющем конкретную  
направленность (профессионально-  
прикладная подготовка, спортивная  
подготовка)*

Таким образом, ТМФВ изучает ФВ как явление общественной жизни, выясняя его цель и задачи, взаимосвязь с другими сторонами воспитания личности (нравственным, умственным, эстетическим, трудовым и т.д.)

# Основные понятия, применяемые в ТМФВ

## 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*«Физическая культура – вид материальной культуры, характеризующая степень достижения физического совершенства как человеком в отдельности, так и общества в целом» (Сулейманов И.И., Михалев В.И., Шнайдер В.Х.)*

**ФК** – самое емкое понятие по содержанию



**Духовные  
ценности**



**Материаль  
ные  
ценности**

**Физическая  
культура**

# Духовные ценности

Знания о средствах и методах ФВ ,о способах формирования двигательных качеств

Знания о планировании и построении спортивных тренировок

# Материальные ценности

Материальная база (стадионы, площадки, залы, бассейны, треки, ипподромы и т.д.), инвентарь, оборудование

Спортивные достижения, опыт

**ФК** относится к материальным видам культуры, так как ее объектом является человеческое тело (материальный субстракт)

**ФК** – важное средство воспитания, поскольку ее средствами можно существенно расширить функциональные резервы организма, повысить уровень общей дееспособности и выработать устойчивую переносимость ко многим неблагоприятным воздействиям внешней среды (войны, лишения, катаклизмы и т.д.)

**ФК** развивается в ходе созидательной деятельности общества и дополняется видами



**Базовая ФК** – стержневая форма ФК, направленная на формирование основ фундамента физического воспитания

**Базовая ФК** включает:

- ДОШКОЛЬНАЯ
- ШКОЛЬНАЯ
- Совершенствование

**Прикладная ФК** – форма ФК, направленная на формирование той части физического совершенства, которая обеспечивает выполнение той или иной человеческой деятельности

**Бытовая ФК** – характеризует уровень развития личных потребностей человека и степень исполнения двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни

**ФК личности** – достигнутый уровень физического совершенства человека и степень использования двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни

**Показателями ФК личности являются:**

- **Сила**
- **Выносливость**
- **Быстрота**
- **Гибкость**
- **Ловкость**
- **Объем освоенных двигательных умений и навыков (прежде всего жизненно необходимых: плавание, бег, прыжки, метания, передвижение на лыжах и т.д.)**

# Функции ФК:



- **Материально-преобразующая** (повышение профессиональной работоспособности, реабилитация – восстановление физического потенциала)
- **Социально-политическая** – военно-прикладное и социально-профилактическое (отвлечение от пьянства, наркомании и т.д.) назначение
- **Духовная** (формирование «физкультурной» души) – ценностные мотивы, ценностные нормативы, эстетические идеалы, нравственные идеалы



# Социальная структура ФК включает подсистемы:

- **Физкультурная деятельность**
- **Личностная подсистема – активность отдельной личности**
- **Общественная подсистема – создание обществом необходимых условий для физического совершенствования**

Исходя из вышеизложенного  
под теорией ФК понимают  
форму научного знания,  
дающего наиболее целостное  
представление о существенных  
закономерностях достижения  
физического совершенства

## 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

**ФВ** – образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками

**ФВ** – процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей (Матвеев Л.П.)

**ФВ** – есть педагогическая система физического совершенствования личности (ребенка, взрослого, спортсмена и т.д.)

Решение тех или иных задач позволяет выделить три основных направления в ФВ:

- **Общее ФВ** – направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности и учебной или трудовой деятельности
- **ФВ с проф. направленностью** – призвано обеспечить уровень физической подготовленности, необходимый человеку в той или иной деятельности

- **ФВ со спортивной направленностью** – обеспечивает возможность специализироваться в избранной виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов

**ФВ**, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранной виде спорта, называют спортивной тренировкой

# Лекция №2

## Общая характеристика теории и методики физического воспитания (продолжение)

### План

3. Физическое развитие
4. Физическое образование
5. Физкультурное образование. Непрерывное образование
6. Физическое движение
7. Спорт
8. Знания как компонент физического образования
9. Система физического воспитания
10. Деятельность

### 3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

**ФР** – процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе

В зависимости от совокупности факторов и условий **физического развития** ФВ может иметь различный характер – может стать всесторонним и гармоничным, либо ограниченным и дисгармоничным

На **ФР** человека оказывают влияние ряд факторов:

- биологические (наследственные) – рост, вес, морфологические факторы
- Климатогеографические – климат, метеорологические условия
- Социальные – условия материальной жизни, трудовой и учебной деятельности



## 4. ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**ФО** – процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в процессе жизнедеятельности (Матвеев Л.П.)

**Специальные знания** – те знания, которые отражают закономерности физического воспитания

**ФО** человек получает в результате обучения с опорой на соответствующие знания и в единстве с воспитанием физических способностей.

**П.Ф. Лесгафт создал учение о**

**«физическом образовании»:** «неверно изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, иначе говоря, приучиться с наименьшим трудом и возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу»

## 5. Физкультурное образование. Непрерывное образование

### Физкультурное образование

определяет меру профессиональной педагогической подготовки и может быть средним или высшим, что удостоверяется соответствующим дипломом (Сулейманов И.И.)

**Цель ФО** – формирование у занимающихся знаний, умений и навыков. Их физического совершенствования

Цель ФО регулируется следующими **задачами:**

- Воспитательные задачи
- Задачи развития координационных способностей и личностных качеств
- Задачи формирования знаний, умений и навыков физкультурной деятельности

Задачи и содержание ФО способствуют более успешному осуществлению деятельности в различных сферах жизнедеятельности человека

Технология любого образования (в т.ч. физкультурного) строится на соблюдении принципов.

Принцип – определяющее требование «делай так!»

## Принципы ФО:

- всестороннего развития личности
- прикладной направленности
- оздоровительной направленности
- сознательности и активности
- наглядности
- доступности и индивидуализации
- систематичности (регулярности)
- постепенности

Для выполнения задач ФО необходимо заниматься непрерывно - отсюда необходимость

## «непрерывного образования»

**Цель НО** — развитие личности во все периоды ее жизненного пути (от младенчества до старости)

**НО** — система, совокупность взаимосвязанных элементов, включающая преемственность его звеньев:

- дошкольное образование
- общее среднее образование
- начальное профессиональное образование
- среднее профессиональное образование
- высшее образование
- аспирантура и докторантура
- повышение квалификации и переподготовка кадров

## 6. ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ДВИЖЕНИЕ

**ФД** – специфическая форма социального движения, задачей которого выступает содействие повышению уровня ФК населения и развитию спорта.

1918г. – Всеобщее военное обучение (Всевобуч)

Октябрь 1919г. – Петроградский ин-т ФО им. П.Ф. Лесгафта

Декабрь 1920г. – гос. Центральный. Ин-т ФК (ГЦФК)

До 1925г. – принят ряд постановлений

- 1931-1934г.г. – введен Всесоюзный физк. Комплекс ГТО
- 1935-37г.г. – разработана и введена Всесоюзная спортивная классификация
- 1939г. Пересмотрены школьные программы по ФВ
- 1972г. – новый комплекс ГТО
- С 1981г. – движение «Стартуют все!» по наст. Время
- 2014г. Повторное обращение к комплексу ГТО



# 7. СПОРТ

**Спорт** — деятельность, которая исторически выделилась и оформилась в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней.

**Спорт** в широком понятии охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специальные межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности

Базовая  
часть



Специаль  
ные  
службы



Спортивная  
деятельность

## Базовая часть

- соревнования
- Спортивные мероприятия

## Специальные службы

- Тренировки
- Отбор спортсменов
- судейство

# Функции спорта:

- Соревновательная функция
- Воспитательная функция
- Функция повышения физической активности
- Оздоровительная и рекреационно-культурная функция
- Производственная функция
- Познавательная функция
- Функция укрепления мира
- Защитная функция
- Экономическая функция
- Престижная функция

## Организирующие факторы спорта:

- *Правила соревнований*
- *Положения* – определяют цели и задачи
- *Календари соревнований* – упорядочивают состязания по целям, задачам и месту проведения
- *Классификационные системы* – определяют уровни спортивной квалификации

**Генеральный атрибут спорта -  
соревнования**

# Классификация соревнований

по цели соревнования подразделяются на:

- Основные
- Подводящие
- Отборочные
- Контрольные
- Зрелищные
- Массовые
- коммерческие

# Также соревнования бывают:

## По составу:

по плаванию  
по гимнастике ...

## По контингенту соперников:

по возрасту  
по полу  
по квалификации

## По способу ведения соревновательного единоборства:

с непосредственным  
контактом  
бесконтактный

## По условиям проведения:

ежегодно  
единичные  
традиционные

## По типу судейства:

с субъективными  
оценками  
с различным числом  
стартов (игры)  
с выбыванием  
проигравшего

# Спорт подразделяется на:

- Спорт высших достижений
- Массовый спорт
- Детско-юношеский спорт
- Профессиональный (коммерческий) спорт



## **8. Знания как компонент физического образования**

**Знания в общем смысле** – совокупность накопленных в процессе общественно-исторической практики человечества сведений о природе, обществе, технике и самом человеке.

### **Знание в физическом воспитании**

определяют то значение и то содержание, без которых невозможен ни один акт сознательной деятельности человека по овладению физическими упражнениями, использованию их в целях собственного физического развития и укрепления здоровья.

## Начальная школа

- Знания о влиянии ФУ на состояние здоровья, работоспособность
- О гигиенических правилах
- О закаливании
- О режиме дня

## Основная школа

- Знания о закономерностях движений
- О способах выполнения ФУ и тактических действий
- О принципах судейства
- Об организации и проведении самостоятельных занятий или с группой

## Выпускник средней школы

- Знания о двигательной активности и спортивной тренировке как средствах поддержания высокой работоспособности
- Знания о значении прикладной ФК
- О роли ФК в воспитании детей
- О способах психофизической регуляции и саморегуляции

**Источником знаний** в процессе учебного познания является не только информация учителя, но и сама двигательная деятельность занимающихся

**Цель приобретения знаний** – применение их на практике

**Главное предназначение ФК (цель)** – способствовать достижению физического совершенства подрастающим поколением

## 9. Система физического воспитания

Эффективность использования ФУ зависит

от :

- Организации пед. процесса
- Уровня материального и научного обеспечения
- Совершенства органов руководства и контроля

**Система ФВ** - это целенаправленное взаимодействие всех перечисленных частей

# Главная функция системы ФВ –

способствовать физическому совершенствованию людей

**Цель системы ФВ** в советском обществе – формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к творческому труду и защите Родины

Действенность системы обусловлена **основными** принципами:

- Всестороннего развития общества
- Оздоровительной направленности ФВ
- Связи ФВ с трудовой и оборонной практикой

## И **дополнительными** принципами:

- **Непрерывности развития**
- **Целостности развития** – единство телесного, интеллектуального и социально-психологического компонентов в формировании ФК
- **Деятельностного подхода**
- **Вариативности и многообразия содержания форм ФВ**
- **Оптимизации** – необходимость приведения средств, методов, нагрузок, организационных форм занятий в соответствие с целями и содержанием пед. процесса, индивид. способностями, мотивацией и уровнем притязаний занимающегося, внешними условиями деятельности.

# Социально-экономические основы



# Система ФВ в системе социальной деятельности

Правовые основы

Методические основы

Программно-нормативные основы

Единые государственные программы

Всесоюзный физк. Комплекс ГТО

Единая всероссийская спорт. Классификация

Организационные основы



# 10. Деятельность

Согласно словарным определениям

**деятельность** - специфическая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет его целесообразное изменение и преобразование

**Характеристики деятельности:**

- активность
- целесообразность

# Педагогическая деятельность

Процесс пед.  
деятельности

- Последовательность действий педагога, которая должна способствовать созданию условий для учения

Результат  
(продукт)  
воспитания и  
обучения

- Изменение в нужном направлении внутренних (физических, психических) и внешних условий

## Показатели ФД:

- Состояние здоровья
- Количество занимающихся (общее)
- Количество занимающихся (СМГ)
- Качество – показатель отличных, хороших, удовлетворительных, неудовлетворительных оценок
- Сравнение показателей в начале и в конце учебного года

# Физическое совершенство

- это оптимальный уровень двигательной подготовленности и физического развития человека применительно к современным условиям жизни

Спасибо за внимание!

