



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
1. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие /Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
2. 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
3. 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

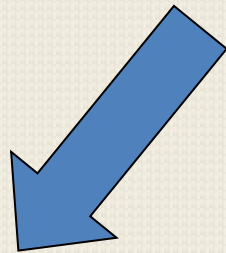
это система основных идей в какой-либо отрасли знания, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира.

# Теория физической культуры

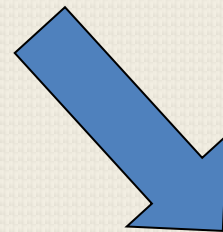
это обобщенная система научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.

*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.