

**Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Кафедра физической культуры спорта и безопасности
жизнедеятельности**

Введение в ТиМФКиС

Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2016

План:

1. ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина.
2. Этапы становления и развития ТиМФКиС.
3. Основные понятия ТиМФКиС.

Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. – 478 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по ТИМФВиС: учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2001. – 144 с.
3. Теория и методика физической культуры] : учебник для студ. вузов, обуч. по спец. «Физ. культура и спорт» /под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М. : Сов. спорт, 2007. - 464 с.

ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина

ТиМФКиС – одна из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов по ФК.

Цель – обеспечить теоретическое осмысление основ ФК, привить умения практической реализации теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по ФК.

ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина

Задачи:

- Изучить теоретические положения, понятийный аппарат, формы организации ФСД;
- Создать представление о роли и месте ТиМФКиС в системе дисциплин предметной подготовки;
- Освоить средства и методы ФКиС;
- Научить применять на практике теорию и методику обучения дв.д. и развития физических качеств.

ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина

ТиМФКиС как научная дисциплина – система научных знаний о сущности ФК, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего гармоничного развития людей.

Она изучает ФК как специфический вид культуры.

Относится к категории пед. наук, т.к. связана с процессами обучения, воспитания и образования человека в интересах общества.

ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина

ТиМФКиС как учебная дисциплина –
основная профилирующая дисциплина в учебных планах вузов и сузов.

В конечном счете она определяет уровень физкультурного образования специалиста, профессиональную компетентность.

Все спортивно-педагогические дисциплины при разработке проблем теории и методики спортивной тренировки опираются на основные положения ТФК.

ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина

Источники возникновения и развития ТиМФКиС

- 1. Практика общественной жизни***
(потребность общества в физически подготовленных людях – стремление познать закономерности ФК – строить систему управлением физическим совершенством человека).

ТиМФКиС как учебная и научная дисциплина

2. ***Практика ФК*** (проверка теоретических положений, разработка методик).
3. ***Прогрессивные идеи развития личности*** (философы, педагоги, врачи).
4. ***Постановления правительства*** (о путях совершенствования ФК в РФ).
5. ***Результаты исследований*** в области ТФК и смежных дисциплин.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

1 этап

Создание предпосылок возникновения ФУ и всей системы ФВ

(первобытно-общинный строй)

- Получение знаний о влиянии движений на организм (в процессе повседневной деятельности).
- Осознание «эффекта упражняемости», познание способов передачи опыта.

2. Этапы становления и развития ТМФКиС

2 этап

Создание 1-х методик ФВ

(Др. Греция, др. Рим – средние века).

- Способы обучения конкретным действиям (труд, охота, метание копья, борьба и т.д.).
- Появление 1-х пособий (гимнастика, фехтование).
- Возникновение науки *педагогика* (изначально – вопросы умственного и физического воспитания. Др. Греция – калогатия)

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

3 этап

Появление единой теории и методики физического воспитания

(эпоха Возрождения – до 19 в.)

- Выявление общих закономерностей формирования дв. навыков, развития физических качеств.
- Выявление общих закономерностей управления этими процессами.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

3 этап

***Наиболее известные теории, взгляды,
системы:***

- 1. Теория Я.А.Коменского*** – занятия ФУ должны проводиться на основе трудовых умений ребенка и готовить его к жизни.
- 2. Взгляды Д.Локка*** – о воспитании здорового джентльмена.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

3 этап

Наиболее известные:

- 3. Система ФВ Ж.Ж.Руссо –**
дифференцированное воспитание мальчиков и девочек.
- 4. Идеи Г.Песталоцци –** о гармоничном развитии личности трудящихся и крестьян.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

4 этап

Создание ТиМФКиС как самостоятельной
научной и учебной дисциплины в России

(к. 19 века – 1917 г.)

1. ***П.Ф.Лесгафт*** – разработал структуру процесса обучения дв. действию, обосновал систему ФВ в соответствии с физиологией и возрастными особенностями занимающихся.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

4 этап

**Создание ТиМФКиС как самостоятельной
научной и учебной дисциплины в России**

(к. 19 века – 1917 г.)

- 2. *Г.Дементи*** – разработал систему обучения движениям, классификацию ФУ по координационной структуре.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

5 этап

**Обоснование педагогических закономерностей
ФК, теории обучения дв.д., теории развития
физических качеств**

(1917 г. – 90-е гг. 20 в.)

В основе - работы физиологов:

- *Сеченов* – о физиологии нервной системы.
- *Павлов* – физиология ВНД.
- *Введенский и Ухтомский* – процессы возбуждения и торможения нервной и мышечной ткани.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

5 этап

- *Бернштейн* – физиология построения движений.
- *Дилл* – развитие процессов утомления и восстановления.
- *Дюперон* – автор 1-го учебного пособия по теории ФК (1926 г.).

Подъэтап – появление **ТиМС** (50-60 гг. – развитие биологических дисциплин, обосновавших систему подготовки спортсменов

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

5 этап

***Подъэтап* - формирование общей теории ФК
(1970 – к.20 в.)**

- Интеграция знаний различных дисциплин в ТФК.
- Работы ученых: Выдрин, Столяров, Пономарев, Матвеев и др.

2. Этапы становления и развития ТиМФКиС

6 этап

(к.20 в. – 21 в.)

Этап современного развития ТиМФКиС

- Появление новых видов двигательной активности (на базе традиционных, особенно в рекреационно-оздоровительных целях – пр. – фитнес, кросфит и др.).
- Появление новых технологий, тренажеров.
- Интеграция видов дв. активности (аэробика+плавание = аквааэробика)

3. Основные понятия ТиМФКиС

1. Физическая культура;
2. Физическое воспитание;
3. Физическое развитие;
4. Физические упражнения;
5. Физическая подготовка;
6. Физическая рекреация;
7. Двигательная реабилитация;
8. Спорт.

3. Основные понятия ТиМФКиС

Культура – совокупность материальных и духовных ценностей, степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности.

3. Основные понятия ТИМФКИС

Физическая культура – часть культуры общества, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности.

3. Основные понятия ТИМФКИС

Основа физической культуры –
двигательная деятельность в форме
физических упражнений,
позволяющих эффективно
формировать необходимые умения и
навыки, физические способности,
оптимизировать состояние здоровья и
работоспособность.

Виды физической культуры

Базовая физическая культура – фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему воспитания и образования подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности.

Виды физической культуры

Профессионально-прикладная физическая культура –

использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к профессиональной деятельности.

Виды физической культуры

Адаптивная физическая культура - физическая культура для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение работоспособности, подготовку к учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Виды физической культуры

Гигиеническая физическая

культура (фоновый вид ФК) – формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (УГГ, прогулки, физические упражнения в режиме дня).

Виды физической культуры

Рекреативная физическая культура (фоновый вид ФК) – отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания, а также естественных сил природы, способствующая достижению хорошего самочувствия, восстановление умственной и физической работоспособности.

Виды физической культуры

Лечебная физическая культура

(оздоровительно-реабилитационная)
– использование средств физической культуры с целью восстановления здоровья и трудоспособности больного.

Физическое воспитание

вид физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности, целенаправленное формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств человека.

Включает:

- **Физическое образование** – процесс формирования дв. умений и навыков, передача спец. ФК знаний.
- **Развитие физических качеств** процесс развития качеств посредством нормированных нагрузок.

Физическое развитие

биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

3. Основные понятия ТИМФКИС

Физические упражнения – дв. действия, используемые в целях развития физических качеств, органов и систем, формирования двигательных умений и навыков.

Физическая подготовка – пед. процесс, направленный на развитие физических качеств, формирования двигательных умений и навыков (ОФП и СФП).

Результат ФП – **физическая подготовленность.**

3. Основные понятия ТИМФКИС

Физическая рекреация - осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений и получение удовольствия от этого процесса.

Двигательная реабилитация - это деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических качеств и способностей индивида.

3. Основные понятия ТИМФКИС

Спорт – это соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, ей присущие.

Отличие спорта от физической культуры – наличие обязательного соревновательного компонента.

Виды спорта:

- массовый;
- спорт высших достижений.

Спасибо за внимание!

Автор: Чайников С.А., к.п.н., доцент кафедры ФКСИБЖД

Введение в ТИМФКИС

МАГУ

кафедра ФКСИБЖД

s.chaynikov@mail.ru