



Теория физической культуры



Рейтинговая система оценивания подготовленности студента

- 100 б и более = выполнение зачетных требований по курсу и соответствует оценке «отлично».
- 90-99 б – «хорошо»;
- 80-89 б – «удовлетворительно»

Положительная система получения баллов

- За посещение всех занятий (лекций, семинарских) за весь период обучения студент получает 60 б
- Правильный устный ответ – +5 б
- Правильно выполненная самостоятельная работа – до +10 б
- Написание и защита реферата – до +10 б
- Правильно написанная контрольная работа по пройденному разделу – до +10 б

Рейтинговая система оценивания подготовленности студента

Отрицательная система получения баллов

- Пропуск одного занятия (лекция, семинарское) без уважительной причины - -5 б
- Отказ от ответа на семинарском занятии - -5 б
- Неправильно выполненная самостоятельная работа - -10 б
- Неправильно написанная контрольная работа –до -10 б
- В случае если студент по итогам года не получает 80 б, то он получает экзаменационную дифференцированную оценку при условии положительного ответа на представленные экзаменационные вопросы. (см. информ. на сайте кафедры ТиМФК)

Вопросы лекции

- 1. Сущность дисциплины "Теория физической культуры»**
- 2. Основные понятия и ценности физической культуры**

Домашнее задание

- Кратко изучить суть работ перечисленных ученых.
- Словарный диктант.
- Распечатать слайд «Ценности ФК» (на сайте кафедры в разделе «файлы»)

Список литературы

- Курамшин Ю. Н. Теория и методика физической культуры. – Санкт – Петербург, 2003.
- Сулейманов Н.И. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение//ТиПФК, №3.-2001.
- Фонарев Д.В. Теория Физической культуры. Электронное уч.пособие.,2007 г.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, - М.: Академия, 2000. -480 с.

Генезис теории ФК

- В 70-е гг. 20 века переход от преподавания дисциплины теории (и методики) физического воспитания (**ТФВ**) к более высокому уровню обобщающих знаний - теории (и методике) физической культуры (**ТФК**)
- 1979 г. ТФК была включена в учебные планы институтов физической культуры в качестве общепрофилирующего предмета.
- После 1986 г и до середины 90-х гг. 20 века были выполнены ряд важных работ:

Основные концепции развития ТФК

- о соотношении биологического и социального (В.К. Бальсевич, 1988, 1991; Н.Н. Визитей, 1985; и др.)
- о соотношении телесного и духовного в человеке в сфере физической культуры (И.М.Быховская, 1993; Л. И. Лубышева, 1996; и др.)
- о возрастной эволюции моторики человека и методов стимуляции развития двигательных функций в процессе физического воспитания, спортивной тренировки (В.К.Бальсевич, 1988)
- формирование физической культуры личности (В.К. Бальсевич, 1988; В.А. Пономарчук, 1991; М.Я. Виленский, 1991; А.П. Матвеев, 1997; В.И. Столяров, 1998; Ю.М. Николаев, 1998; и др.)
- о роли ФК во всестороннем и гармоническом развитии человека (А.Ц. Пуни, 1985; Н.Н. Визитей, 1985; Ю.М. Николаев, 1998; и др.)

Перспективные направления в развитии ТФК



ТИПФК, ФК ВОТ

????????????????????

????????????????????

Предмет изучения дисциплины ТФК

Благодаря проведенным исследованиям, были определены главные составляющие методологии дисциплины:

- **Объект ТФК** - физкультурная деятельность, формы и виды ФК человека и общества.
- **Предмет ТФК** - обоснование закономерностей развития, познания и функционирования физкультурной деятельности и ее видов в практике формирования ФК человека как предпосылки к его физкультурному совершенствованию.

Основные понятия дисциплины

КУЛЬТУРА

политическая

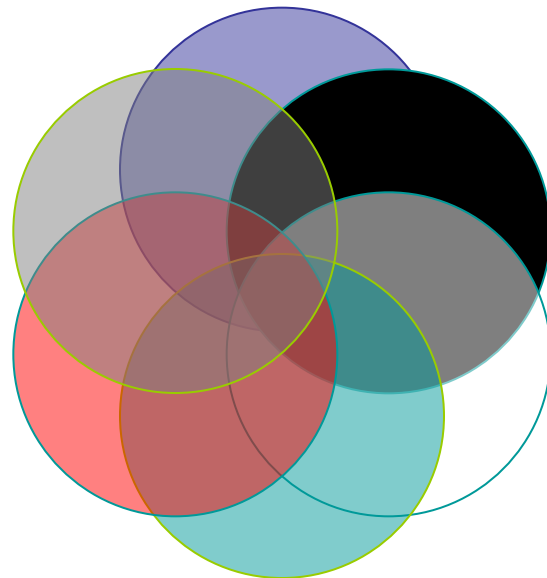
археологическая

??????????

физическая

трудовая

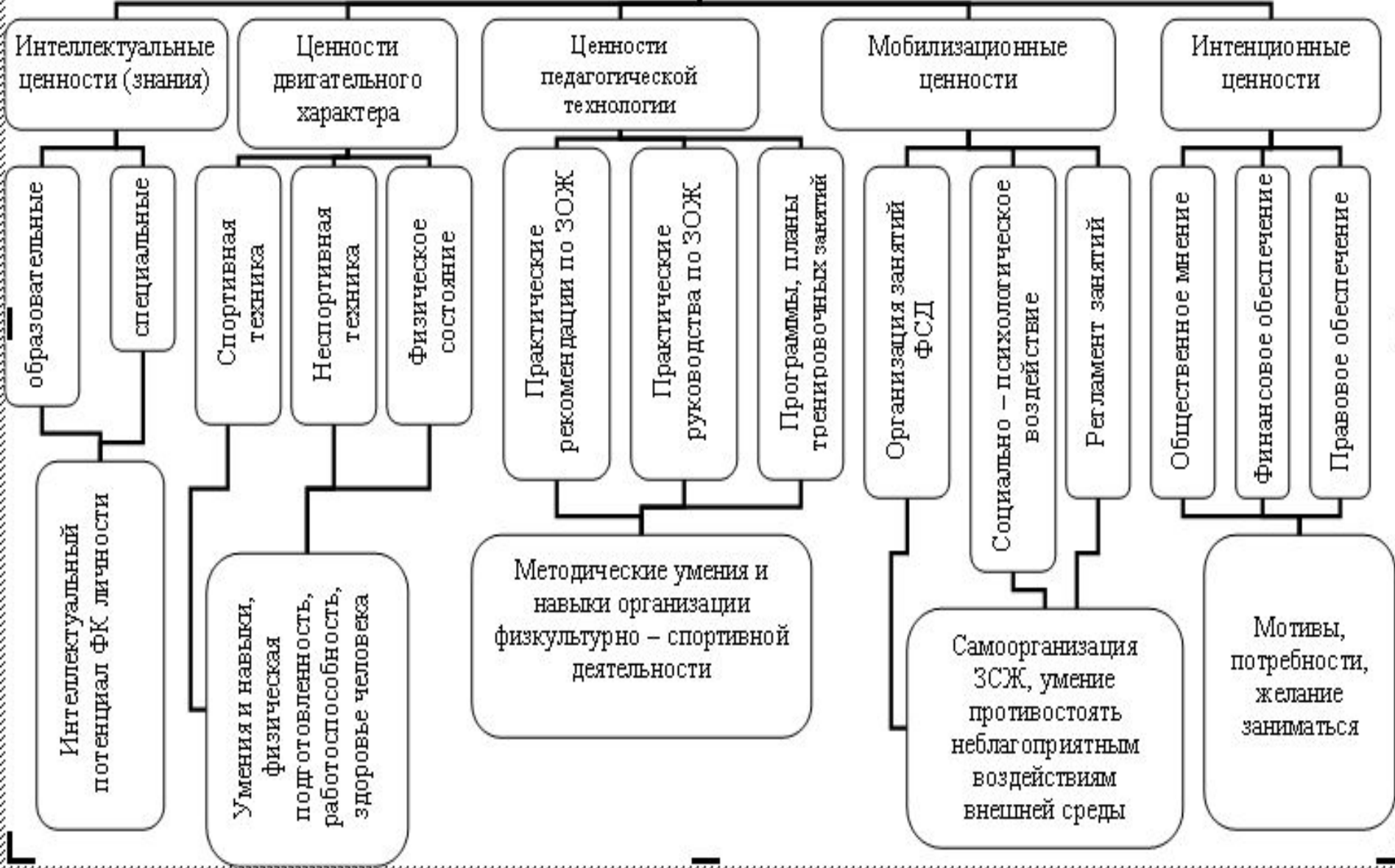
художественная



Физическая культура

Физическая культура (в широком смысле слова) - важная часть общей культуры общества, совокупность его достижений, ценностей в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного формирования физического совершенства человека.

Физическая культура



Основные функции физической культуры

- Важнейшей **специфической функцией физической культуры** является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности (Матвеев Л. П., 1984).

Функции частного характера:

- **образовательные** - использование физической культуры как учебного предмета в системе образования;
- **прикладные** - повышение специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
- **спортивные** - достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
- **рекреативные и оздоровительно-реабилитационные** - использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Цель физической культуры

- Всемерное содействие формированию человека с гармоническим развитием физических и духовных сил (способностей) на основе всестороннего совершенствования его личностных способностей в процессе физкультурной деятельности.

Задачи физической культуры

- **Создание** и развитие в сфере физкультурного совершенствования людей **определенных ценностей**, необходимых для всестороннего физического и духовного развития человека.
- **Освоение**, совершенствование, поддержание и восстановление определенных **ценностей** в сфере физкультурного совершенствования человека.
- Обеспечение **передачи** определенных **ценностей** в сфере физкультурного совершенствования людей следующим поколениям

Основные компоненты и формы ФК

ФК

Базовая ФК

Спорт

ППФК

Оздоровительно –
реабилитационная

Фоновая

ДОУ
(ШФК)

массовы
й

ПФК

ЛФК

Пролонгирова
н
ФК

Спорт
Высших
Достижений

ВПФК

Гигиен.ФК

Рекреативная
ФК

Где: ШФК – школьная форма ФК; ППФК – профес.- приклад. ФК; ВПФК –
военно- прикладная ФК;

Физическое воспитание

Физическое воспитание - педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

- процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (ст.2 ФЗ «О ФКиС в РФ, 2007);

Физическое развитие

Физическое развитие - закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.



Прогресс



Стагнация



Регресс

Физическое совершенство

Физическое совершенство - исторически сложившееся представление о мере здоровья и уровне всесторонней физической подготовленности, которые наиболее оптимально отвечают требованиям трудовой, общественной, военной деятельности и творческому долголетию людей (Б. А.Ашмарин).

Каждой исторической эпохе свойственно свое понимание идеала физически совершенного человека.

К основным показателям физического совершенства относятся:

- **Высокий интеллект.**
- **Высокий уровень здоровья.**
- **Высокий уровень физической подготовленности.**
- **Творческое долголетие.**
- **Рациональная техника.**
- **Пропорциональное телосложение.** (эталон женской фигуры в 2980 г. до н.э. была Венера Виллендорская, символ плодородия. Ее размеры: обхват груди - 244 см, талии - 226 см, бедер - 244 см.)

Физическая подготовка

Физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей, необходимых для успешной спортивной деятельности.

Физическая подготовка (ФП)

Общая ФП

Специальная ФП

- **Общая физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, которые не относятся к числу специфических в избранном виде спорта, но обуславливают успех в нем.
- **Специальная физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Функциональная подготовленность

Состояние тренированности органов, которые, прежде всего, обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем).

Спорт

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения в сфере этой деятельности, общественно значимые результаты взятые в целом.

"спорт" - сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним; (ст.2 ФЗ «О физической культуре и спорте»,2007)

Спорт = физическая культура

disport - игра, развлечение. За рубежом «спорт» = «физическая культура» в ее оздоровительном и рекреационном (восстановительном) аспектах.

Спортивная культура

- **Спортивная культура** - созданные в обществе и передающиеся через поколения ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и спортивной подготовки к ним **(по Л.И. Лубышевой, 2004 г – Журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2004,-№4.)**

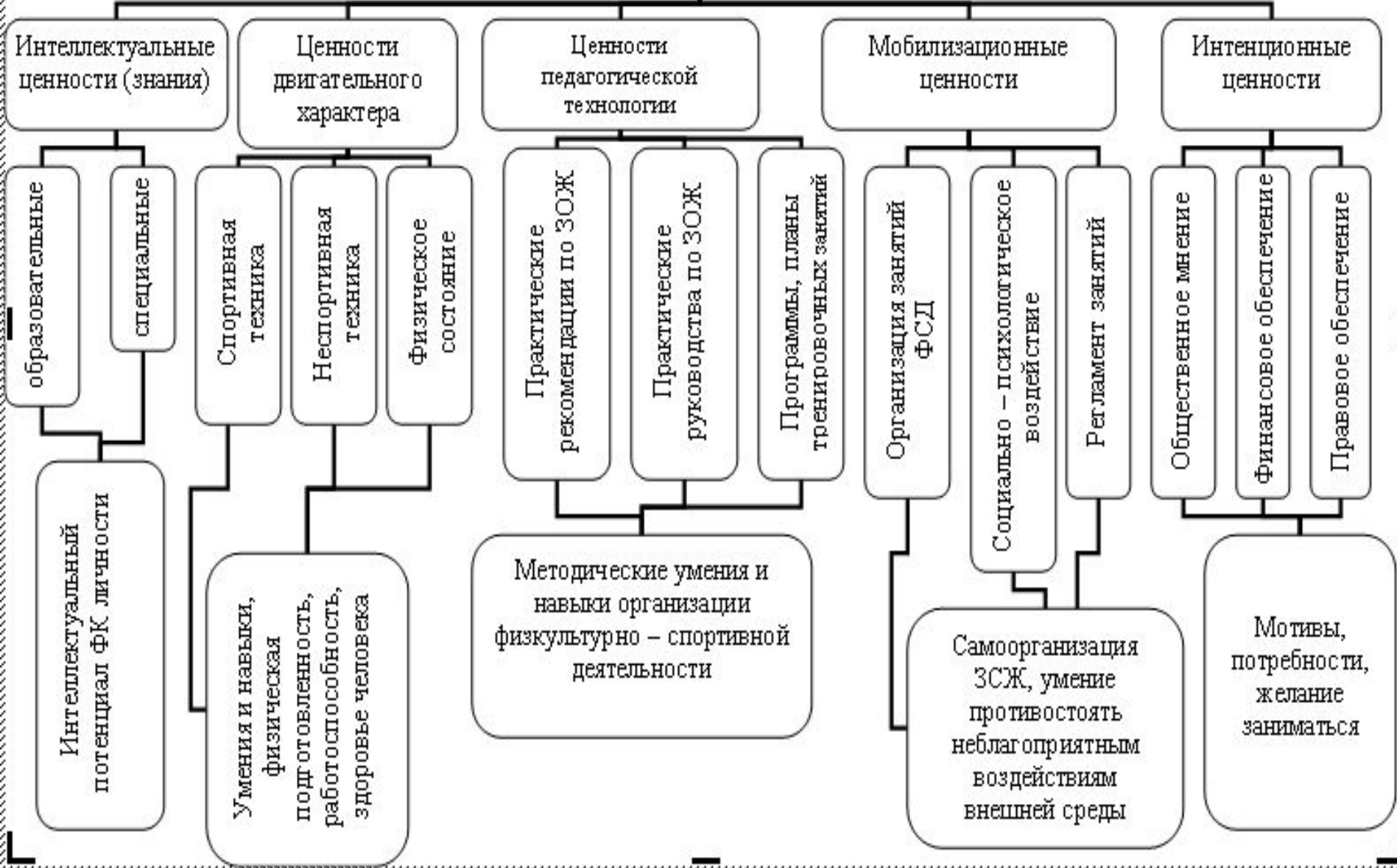
Физические упражнения

- двигательные действия, выполняемые в специально определенных условиях, требующих проявления и развития двигательных качеств.

Физическая культура личности

1. По В.П. Поповой (1992), **физическая культура личности** - специфическая деятельность человека, направленная на физическое совершенствование, которая объективно фиксирует его участие в физкультурных занятиях.
2. По М.Я. Виленскому и Р.С. Сафину (1989) – степень развития личности. Ими определены четыре уровня развития физической культуры личности:
 - ситуативный;
 - начальной грамотности;
 - образованности;
 - творческого использования.

Физическая культура



Ценности Физической Культуры

Физическая культура

