

ТЕМА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТАНОВЛЕНИЯ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

План

1. Понятие о теории физической культуры.
2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания.
3. Цель и задачи физического воспитания.
4. Система физического воспитания в Российской Федерации.

1. Понятие о теории физической культуры

ТМФВ является основным источником профессиональных знаний, так как представляет собой прикладную науку, относящуюся к циклу педагогических наук и изучающую закономерности процесса физического воспитания,

Теория и методика физического воспитания обеспечивает студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности учителя (педагога) физической культуры, раскрывает структуру и содержание этой деятельности, успешную реализацию задач физического воспитания,

Теория – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление или отдельные его элементы, функции.

Методика – система правил, изложение методов обучения чему-либо или выполнения работы и совокупность методов, приемов практического выполнения чего-либо.

История физической культуры – научная отрасль, изучающая закономерности возникновения и развития физической культуры в человеческом обществе.

Теория и методика физического воспитания имеет научно-познавательное и практическое значение. *Научно-познавательное значение*

ТМФВ заключается в изучении закономерностей процесса физического воспитания, а практическое – в разработке средств, методов и методических подходов к содержанию этого процесса, а также в обеспечении студентов и специалистов необходимым уровнем теоретических и методических знаний профессиональной деятельности. Среди источников возникновения и развития ТМФВ можно выделить следующие:

1) практика общественной жизни. На протяжении всей истории человечества существовала потребность общества в физически развитых людях. Это способствовало познанию закономерностей физического воспитания с целью управления физическим совершенствованием человека;

2) практика физического воспитания. Теоретические положения физического воспитания проверялись в практической деятельности, что, в свою очередь, приводило к созданию новых идей;

3) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности. На протяжении истории человечества выдающиеся ученые, мыслители и общественные деятели высказывали идеи о путях развития в обществе образования и воспитания (Ж. Ж. Русо, Н. Макиавелли, Ф. Бэкон, Я. Коменский и другие);

4) постановления правительства о состоянии и путях совершенствования системы физической культуры в стране. В настоящее время в развитых странах мира система физического воспитания и спорта имеет государственную и общественную организацию и управление;

5) результаты научных исследований как в области физического воспитания и спорта, так и других наук. физическое воспитание и спорт – отрасль народного хозяйства и научная отрасль, в которой постоянно осуществляются исследования. Их результаты ложатся в основу различных разработок и внедряются в практику (методики физического воспитания, программы подготовки спортсменов и т.п.) С этой целью ТМФВ использует знания других, смежных наук (педагогика, психология, физиология, биомеханика, биохимия и др.).

Теория и методика физического воспитания как прикладная наука сформировалась относительно недавно, тогда же, когда и другие науки, – на рубеже XIX-XX вв., но вместе с тем предпосылки ее зарождения возникли в эпоху Возрождения, а предварительные знания начали формироваться еще при рабовладельческом строе. Специалисты истории физической культуры выделяют три этапа становления и развития ТМФВ.

Первый этап – несколько веков, предшествовавших нашей эре. Этот период в истории человечества связан с возникновением и разложением первобытнообщинного строя и возникновением пришедшего ему на смену рабовладельческого.

Первобытные люди, несмотря на племенной образ жизни, осуществили ряд открытий и преобразований, имевших огромное значение в жизни людей и оказавших кардинальное влияние на дальнейшую жизнь всего человечества: возникли земледелие, скотоводство и т.д. В полной мере это касается и физических упражнений. Первобытный человек понял положительный эффект упражняемости: те члены племени, которые выполняли различные двигательные действия, в основном имитирующие трудовые и бытовые навыки (охота, рыбалка и т.п.), становились более успешными и имели больше возможностей для выживания. Таким образом, появились первые физические упражнения и формы физического воспитания. Немалую положительную роль здесь сыграли различные обряды, связанные с древнейшими религиозными формами: шаманизмом, брахманизмом, тотемизмом. У выполняемых древними людьми обрядов была психофизическая связь с элементарными двигательными действиями. Следовательно, физические упражнения и первые формы физического воспитания стали одним из факторов выживания человеческого общества в условиях его зарождения,

Пришедший на смену первобытному рабовладельческий строй стал важнейшим и благоприятным для становления первоначальных научных данных о физическом воспитании. Решающую роль здесь сыграла культура

Древней Греции (Античность), где гармонично развитый (и в первую очередь физически) человек был возведен в культ. Зарождение Олимпийских игр также послужило толчком для формирования первоначальных сведений о человеке. В это время появляются первые спортсмены, тренеры, врачи и функционеры, обеспечивающие сферу физического воспитания, которая фактически становится государственной. Этот период характерен появлением первых данных об анатомических особенностях строения тела человека, его биомеханики. Появляются теоретические обоснования осуществления процесса подготовки и участия в состязаниях, реабилитации спортсменов, в том числе и после перенесенных травм, и т.п. Появившиеся первые знания характерны тем, что были получены из практической деятельности путем наблюдения и анализа. Их можно назвать предварительными или предзнаниями. Из числа выдающихся мыслителей Древнего мира, оказавших влияние на дальнейшее развитие ТМФВ, можно выделить Пифагора, Аристотеля, Гиппократов.

Второй этап – эпохи Возрождения (середина X в.) до второй половины XIX в. Эпоха Возрождения связана с зарождением буржуазных отношений в Европе, снижением влияния Церкви на жизненное устройство человека и общества и на этом фоне – с возрождением античной культуры, утерянной в раннем Средневековье.

Развитие капиталистических отношений привело к бурному росту промышленности, науки, культуры. На фоне развития медицины и педагогики стали появляться первые научно обоснованные теории физического воспитания. Во многом это было связано со своего рода заказом производственной сферы. В зарождающемся обществе Нового времени возникла острая необходимость подготовки физически и психически здоровых людей, способных осуществлять различные виды трудовой и военной деятельности. На основе появившихся в то время знаний о человеческом организме стали появляться первые данные об эффективной организации физического воспитания человека и особенностях возрастного

развития. Возникли первые литературные источники о физических упражнениях и возможностях организационных форм физического воспитания.

Философские концепции выдающихся мыслителей того времени (Ф. Бэкона, Р. Декарта, Ж. Руссо, М. Монтеня, Ф. Ларошфуко, Г. Спенсера и других) способствовали принятию в обществе ценности человеческой жизни, Физическое воспитание наряду с умственным и духовным считалось одним из важнейших, человеческий организм признавался единством физического, умственного и духовного начал. Выдающиеся педагоги – Я. Коменский, И. Песталоцци, Ф. Дистервег и другие – считали необходимым направленное физическое воспитание в образовательных учреждениях. В Европе (Англия, Германия, Франция) появляются первые государственные формы физического воспитания. Выдающимися мыслителями и организаторами физического воспитания второго этапа развития ТМФВ являются Г. Фит, И. Гутс-Мутс, Я. Линг, М. Тырш, Г. Демени, Т. Арнольд и другие. Таким образом, второй этап развития ТМФВ напрямую связан со становлением мировой педагогической науки, зарождением государственных форм физического воспитания.

Третий этап – от второй половины XIX в. до настоящего времени. Бурное развитие науки и различных ее направлений и отраслей связано с развитием современного общества и его государственного устройства. На современном этапе наука является передовой отраслью народного хозяйства, ведущей сферой жизнедеятельности любого цивилизованного государства.

На рубеже XIX-XX вв. физическое воспитание и спорт стали неотъемлемой частью жизнедеятельности человека и общества в целом. Сфера физической культуры стала государственной и прочно вошла в систему обучения и воспитания молодежи, Это позволило теории и методике физического воспитания и спорта выделиться в отдельную прикладную науку, относящуюся к сфере педагогических наук. За этот относительно небольшой промежуток времени были разработаны и научно обоснованы

теоретические основания и практические рекомендации для организации направленного физического воспитания различных групп населения, разных форм физического воспитания; теория спорта выделилась в самостоятельную сферу научных знаний; обоснованы системы многолетней подготовки в различных видах спорта. Возникли новые направления теории и методики физического воспитания: психология физического воспитания и спорта, спортивная медицина и реабилитация, адаптивная физическая культура и др.

Во многом это было продиктовано возрождением международного олимпийского движения и ростом его престижа на мировой арене, внедрением физического воспитания и спорта в систему образования и воспитания подрастающего поколения, использованием физической культуры как средства активного отдыха, организованного досуга, многолетнего укрепления и сохранения здоровья людей. В настоящее время этот этап в развитии ТМФВ продолжается и его можно считать самым успешным за всю историю человечества. Отечественная научная школа оказала огромное влияние на развитие спортивной науки в мире.

Выдающиеся достижения в области теории физического воспитания и спорта

Биомеханика и динамическая анатомия

Основы динамической анатомии заложены П. Ф. Лесгафтом. Основные работы: Н. А. Бернштейн «Биомеханика физических упражнений». М. Ф. Иваницкий – «Движения человеческого тела», а также труды В. М. Бехтерева, В. С. Фарфеля, Н. В. Зимкина, Н. Н. Яковлева, Д. Д. Донского и других.

Физиология спорта

И. М. Сеченов – физиология нервной и дыхательной систем, произвольных движений; И. П. Павлов (нобелевский лауреат) – физиология высшей нервной деятельности. Н. Е. Введенский, А. Л. Ухтомский – процессы возбуждения и торможения нервной и мышечной ткани. Ч. Шеррингтон – интегративная деятельность нервной системы, механизм

нервно-мышечной передачи импульса. Д. В. Дилл – адаптация организма к экстремальным условиям внешней среды. А. Крог – капиллярное кровообращение. П. К. Анохин – структура и деятельность функциональных систем организма. Важную роль в развитии спортивной физиологии сыграли Н.А. Бернштейн, Э. Амуссен, М. Нильсон, А. Н. Крестовников и другие.

Биохимия спорта

А. В. Хилл – открытия в области клеточного метаболизма (Нобелевская премия). В. И. Палладин, Н. А. Бах – процесс клеточного дыхания, В. А. Энгельгардт – открытие явления дыхательного фосфорилирования. Г. Кребс – механизмы ресинтеза АТФ – «цикл Кребса» (Нобелевская премия).

Медико-биологические основы спорта

А. Диркс, Х. Н. Кнутген, К. Титтель – «Олимпийская книга спортивной медицины». П. В. Коми – «Сила и мощь спорте». Р. Шеппард, П. О, Астранд – «Выносливость в спорте». П. Ренстрем – «Профилактика спортивного травматизма», а также труды А. Г. Дембо, Н. Д. Граевской, Г. Н. Макаровой и других.

Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов

В. В. Гориневский – «Научные основы тренировки» (1922). А. Ц. Пуни – «Очерки психологии спорта» (1967). В. М. Зациорский – «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания» (1966). Н. Г. Озолин – «Современная система спортивной тренировки» (1970). Л. П. Матвеев – «Основы спортивной тренировки» (1970), «Современная спортивная тренировка» (1980), «Теория и методика спортивной тренировки» (1984), «Общая теории спорта» (1997), «Общая теория спорта и ее прикладные аспекты» (2005). В. П. Филин – труды в области теории детско-юношеского спорта (1980-е гг.). В. Н. Платонов – «Подготовка квалифицированных спортсменов» (1986), «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте; общая теория и ее практические приложения» (2005). Также труды С. М. Вайцеховского, Ю. В. Верхошанского, В. В. Петровского, М. Я. Набатниковой, Ц. Желязкова, Э. Торндайка, Д. Каунсилмена, В. М.

Дьячкова, Л. В. Волкова, Д. Мартина, С. П. Летунова, В. Г. Никитушкина и других.

1.2. Понятийный аппарат теории и методики физического воспитания

У любой науки или научно-практической отрасли свой понятийный (терминологический) аппарат. ТМФВ также имеет собственный понятийный аппарат: специфические профессиональные термины. **Понятие** – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свойства или признаки определяемого объекта (явления) **Термин** является носителем понятия.

Физическая культура (ФК) – часть общей культуры общества, совокупность достижений, накопленных человечеством, и деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей, направленных на физическое совершенствование человека.

Физическое развитие – естественный, закономерный процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. То есть физическое развитие индивидуума обусловлено биологическими процессами, которые будут происходить независимо от внешних воздействий: рост костей в длину, повышение мышечной массы, гормональные изменения, созревание коры мозга и др.

Физическое воспитание – педагогический процесс, содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями. Таким образом, физическое воспитание воздействует на человека с целью оптимизации его физического развития, эффективного использования закономерностей развития индивида для решения задач физического

воспитания. Очевидно, что для выполнения такой сложной функции необходим специалист, вооруженный необходимыми знаниями и имеющий соответствующие личностные способности.

Физическая подготовка – прикладная направленность физического воспитания на конкретную трудовую или иную деятельность. Различают **общую физическую подготовку**, направленную на повышение уровня физического развития, и **специальную физическую подготовку**, содействующую успеху в конкретном виде деятельности.

Физическая подготовленность отражает уровень достигнутой работоспособности и сформированных двигательных умений и навыков, способствующих эффективной целевой деятельности,

Физическое совершенство – идеал физического развития человека, присущий каждой исторической эпохе.

Спорт (в узком смысле) – собственно соревновательная деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Спорт (в широком смысле) – собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности. То есть широкое, современное понимание спорта предполагает кроме соревновательной деятельности и подготовки к ней систему выстроенных человеческих отношений, которые и определяют его как уникальную педагогическую воспитательную систему.

1.3. Цель и задачи физического воспитания

В любую эпоху человеческое общество ставит перед физическим воспитанием генеральную цель, которая обусловлена коренными социальными потребностями. В первобытном строе такой целью, стоящей

перед физическим воспитанием, можно считать подготовку членов общества к условиям выживания. В эпоху Античности физическое воспитание было ориентировано на культ тела, непосредственно связанный с языческими представлениями о мире. В средневековой Европе в связи с христианскими религиозными формами мышления физическое воспитание потеряло всякий смысл и ограничивалось в основном подготовкой боеспособной армии. В эпоху Возрождения, в связи со снижением влияния религии и с формированием светского общества, а также с появлением промышленности, первоочередной задачей физического воспитания стала подготовка членов общества, способных к выполнению профессиональных функций в сфере производства. В начале XX в. в связи с милитаризацией Европы на первый план стала выступать военно-прикладная физическая подготовка. И лишь с середины XX в. физическое воспитание становится личностно-ориентированным, направленным на обеспечение материальных и духовных потребностей каждой личности. В настоящее время в отечественной педагогике цель физического воспитания понимается как конечный итог деятельности, к которому стремится человек и общество.

«Целью физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физическим качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности». Для достижения заявленной цели выдвигается комплекс задач, делящихся на три группы:

- 1) оздоровительные задачи, или задачи по оптимизации физического развития человека, которые ориентированы на создание условий для оптимального физического развития человека: укрепление и многолетнее сохранение здоровья; улучшение работоспособности; оптимальное развитие физических качеств и связанных с ними двигательных способностей;

формирование правильного (гармоничного) телосложения; повышение функциональных возможностей организма;

2) образовательные задачи, ориентированные преимущественно на овладение двигательными умениями, навыками и специальными теоретическими сведениями: формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, метания, лазанье, прыжки, плавание); обучение навыкам спортивного характера (двигательные действия различных видов спорта); приобретение базовых научно-практических знаний в области физической культуры;

3) воспитательные, или общепедагогические, задачи, направленные на формирование личности человека: воспитание морально-нравственных качеств личности; формирование личностных качеств человека (трудолюбие, настойчивость, упорство, смелость, уважение и др.). Формирование личности осуществляется не только в процессе физического воспитания, однако воспитание полноценной личности в современном мире без него становится невозможным. Успешное достижение цели физического воспитания возможно лишь в случае единства, системного решения всех его задач.

1.4. Система физического воспитания в Российской Федерации

Система физического воспитания в Российской Федерации – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни людей.

Мировоззренческие основы представляют собой совокупность взглядов и идей, которые определяют направленность человеческой деятельности. Мировоззренческие основы физического воспитания складывались и изменялись в соответствии с развитием общества: его религиозных основ, социальных отношений, уровня развития материальных и духовных благ. В

настоящее время мировоззренческие основы системы физического воспитания в Российской Федерации отражают содействие всестороннему и гармоничному развитию личности и достижению каждым членом общества физического совершенства, укрепление и сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональной деятельности.

Теоретико-методические основы служат фундаментом для научно обоснованного процесса физического воспитания, опирающегося на положения многих наук: психологии и педагогики, физиологии, биохимии и др. Исходя из них, ТМФВ разрабатывает общие закономерности осуществления процесса физического воспитания. Базовые знания теории и методики физического воспитания передаются в специализированных образовательных учреждениях. В дальнейшем специалисты физического воспитания на протяжении всей своей профессиональной деятельности должны заниматься самообразованием. Без соблюдения этого условия невозможно быть конкурентоспособным и решать серьезные профессиональные задачи,

Программно-нормативные основы характеризуют законодательные акты в области физкультуры и образования: Федеральные законы от 04.12.2007 N 329-03 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 N: 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», государственные образовательные стандарты в области физкультурного образования и спорта, государственные учебные программы по физической культуре и спорту и другие нормативные акты. Поскольку физическое воспитание и спорт, а также профессиональное образование в России являются государственной функцией, то их регулирование осуществляется соответствующими государственными органами на основе регламентирующих документов, отражающих научно обоснованную организацию их деятельности,

Организационные основы отражают организационную структуру физического воспитания и спорта. В Российской Федерации она

представлена государственными и общественными органами управления. Государственные органы управления: Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ; Министерство образования и науки РФ; региональные и местные органы управления, общественные организации: федерации по отдельным видам спорта, спортивные общества, клубы и др.