

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

**Кафедра физической культуры
и естественно-биологических дисциплин**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Раздел I
«Основы физкультурно-спортивной деятельности»

Конспект лекций
для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура),
5-го курса бакалавриата заочной формы обучения
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Биология)

Составитель А. С. Соколов

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

2017

УДК 796.4
ББК 75.6
Т338

Рекомендовано к печати кафедрой физической культуры
и естественно-биологических дисциплин
филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 4 от 1.11.2016 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

А. В. Полянский

Т338 Теория и методика физической культуры и спорта. Раздел I «Основы физкультурно-спортивной деятельности» : конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Биология) / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2017. – 39 с. 50 экз.

Конспекты лекций по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта» (раздел I «Основы физкультурно-спортивной деятельности») содержат теоретические вопросы, терминологию, понятия методологии предмета, предназначены для аудиторной и самостоятельной работы студентов, для подготовки к зачётам, экзаменам, для написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ.

Издание составлено в соответствии с ФГОС высшего образования, учебной программой дисциплины с использованием материалов издания: *Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2016. - 496 с.*

Конспекты лекций адресованы студентам 3-го курса бакалавриата очной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура), 5-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Биология).

УДК 796.4

ББК 75.6

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
КУРС ЛЕКЦИЙ	
РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	6
Лекция 1	
Сущность и сфера профессиональной деятельности	6
Лекция 2	
Двигательная деятельность как основа содержания физкультурно-спортивной деятельности	12
Лекция 3	
Двигательная деятельность как основа содержания физкультурно-спортивной деятельности (продолжение).....	16
Лекция 4	
Сущность физической культуры.....	22
Лекция 5	
Виды деятельности в физическом воспитании.....	26
Лекция 6	
Сущность и сфера профессиональной деятельности.....	31
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Теория и методика физической культуры и спорта (ТМФКиС) – дисциплина предметной подготовки, изучение которой обеспечивает формирование педагогических знаний, умений и навыков студентов, выпускников бакалавриата, магистратуры факультетов физической культуры, подготовку курсов повышения квалификации и профессионального перепрофилирования в сфере физического воспитания.

Учебная программа дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» для студентов очного и заочного обучения включает четыре основных раздела:

1. Основы физкультурно-спортивной деятельности (ОФСД).
2. Общая физическая подготовка.
3. Теория и методика физического воспитания.
4. Теория и методика спорта.

Требования к педагогическим знаниям, умениям и навыкам:

- иметь теоретические и методические знания, компетенции по излагаемым темам;
- проявлять активность на учебных занятиях;
- приобрести знания умения и навыки в соответствии с программой в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО:

- готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования (ОПК-4);
- способность оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (СК-4).

Таблица 1 – Тематика конспектов лекций дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»

№	Тематика конспектов лекций	Кол-во часов
1.	Лекция 1. Сущность и сфера профессиональной деятельности.	2
2.	Лекция 2. Двигательная деятельность как основа содержания физкультурно-спортивной деятельности.	2
3.	Лекция 3. Двигательная деятельность как основа содержания физкультурно-спортивной деятельности (продолжение).	2
4.	Лекция 4. Сущность физической культуры.	2
5.	Лекция 5. Виды деятельности в физическом воспитании.	2
6.	Лекция 6. Сфера и виды профессиональной деятельности.	2

Методические рекомендации к изучению теоретического материала дисциплины

Для изучения теоретического материала необходимо использовать конспекты лекций и литературу в библиотеке филиала.

Консультации по возникающим вопросам предполагают понимание содержания темы, формулировок терминов и понятий, смысла и сути излагаемого материала, выполнения аналитических расчётов выпускной квалификационной работы.

Необходимо разобратся в проведении педагогического научного исследования.

Рекомендации к применению самостоятельных учебных занятий

В конспектах лекций рассматриваются:

- основные виды проявления активности специалистов и занимающихся;
- значение предмета «Теория и методика физической культуры и спорта» как интегрирующей науки ;
- использование специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма ;
- двигательные, психические и личностные свойства занимающихся.

Студенты осваивают логику разделов изученных тем, овладевают терминологией, средствами и методами проведения занятий, разбираются в содержании и формах учебно-тренировочных занятий через изучение основных и дополнительных источников информации.

КУРС ЛЕКЦИЙ
РАЗДЕЛ: «ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

ЛЕКЦИЯ 1 (2 ч.)
СУЩНОСТЬ И СФЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План:

1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности
2. Профессия, специальность, квалификация
3. Сфера профессиональной деятельности
4. Культура двигательной деятельности
5. Основные направления и виды деятельности специалиста

1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности

Причиной деятельности является потребность, в чем либо. Труд формируется как естественное условие человеческой жизни и представляет собой деятельность человека. Профессиональной деятельностью становится при развитии способностей и свойств, необходимых для эффективного её выполнения. Социальный характер деятельности выражается в необходимости удовлетворения общественных потребностей и превращения деятельности в источник существования.

Профессиональный труд предполагает специализацию (появление специфических профессий и специальностей).

Специализация – это освоение общественного опыта выполнения деятельности и применения его на практике.

Профессиональная деятельность – это эффективный специализированный и высококвалифицированный труд, в основе которого лежит предварительное развитие способностей к освоению всех ценностей культуры.

2. Профессия, специальность, квалификация

Профессия – род трудовой деятельности, которая удовлетворяет личные потребности, требует предварительной подготовки и является источником существования.

Специальность – особый вид профессиональной деятельности отличающийся характером. Например: профессия – учитель, специальность – учитель биологии, физкультуры.

Профессиональность – основные направления использования специалистов и обеспечение эффективности деятельности.

Специализация – разновидность специальностей отличающихся конкретным видовым составом используемых средств (тренер по волейболу, по баскетболу, гимнастике).

Квалификация – совокупность знаний и навыков профессиональной деятельности. Она определяет уровень подготовки специалистов к предстоящей деятельности.

3. Сфера профессиональной деятельности

Сфера профессиональной деятельности это культура двигательной деятельности как предметно-содержательная основа специалиста. Границы сферы определяются профессией и специальностью.

Степень использования специалиста определяется уровнем его квалификации. Существует два пути формирования сферы:

1-й путь (сверху) от потребностей общества.

2-й путь (снизу) от предметно-содержательной основы деятельности (от практики). Оба способа взаимосвязаны.

Выделяют три основных компонента сферы профессиональной деятельности:

субъект (специалист ФКиС);

объект (человек, явление);

предмет (изменения).

Человек многогранен, представляет собой сложную функциональную многоуровневую организацию – поэтому он многопредметен.

Цель физического воспитания (ФВ) – это физическое совершенство человека, а «предметом» является изменение его отдельных функциональных характеристик.

Структура сферы – это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих её элементов:

- потребности общества,
- цель,
- профессия,
- средства,
- специальность,
- предмет профессиональной деятельности,
- культура (опыт).

Три ступени формирования сферы деятельности:

- становление (формирование профессии),
- профилирование специальности (специализация),
- социализация (появление общественных органов и организаций).

Сфера профессиональной деятельности превращается в отрасль общественного производства, появляется система «Физического воспитания».

4. Культура двигательной деятельности.

Культура двигательной деятельности определяется по социальным элементам:

- органы управления,
- кадры, материальная база,
- национальные особенности,
- сфера деятельности (активная двигательная деятельность),
- сфера обслуживания.

по профилям использования специалистов:

- в «физическом воспитании»;
- в образовании и подготовке специалистов;
- на производстве;
- в здравоохранении;

по предметно-содержательной основе – воспитание культуры двигательной деятельности у занимающихся.

5. Основные направления и виды деятельности специалиста

Физическое воспитание.

Физическая рекреация.

Спорт.

Физкультурно-спортивное движение.

Таблица 2 – Объект и профили направления подготовки «Педагогическое образование»

№	Объект (человек)	Направления деятельности преподавателей		
		Физ. воспитание	Физ. рекреация	Спорт
1.	Человек здоровый, развивающийся	Общая система ФВ. Базовое ФВ.	Оздоровительная ФК (ОФК)	Массовый спорт
2.	Человек профессионально ориентированный	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Производственная физическая культура	Профессиональный спорт
3.	Человек имеет отклонения в здоровье или в физическом развитии.	Специальная физическая культура	Лечебно-восстановительная ФК	Спорт для инвалидов

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи ФВ:

1. Содействовать нормальному физическому развитию и воспитанию физических качеств.

2. Приобретение двигательного опыта, формирование двигательных умений и навыков.

3. Воспитание личности.

Физическое развитие (ФР) – это процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, совершенствующийся под влиянием условий жизни и в особенности воспитания. Физическое развитие подчиняется объективным законам природы: закону единства организма и условий его жизни; закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений; закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и др.

Средства ФВ: физические упражнения (ФУ); гигиена; естественные силы природы.

Система ФВ представляет собой единство идеологических, научно-методических основ ФВ, а так же организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих ФВ граждан.

Предметно-содержательная основа ФВ – культура двигательной деятельности.

Общее (базовое) «Физическое воспитание» происходит по возрастным группам: дошкольники, школьники, юноши, юниоры, взрослые, пожилые.

Профессионально-прикладное физическое воспитание (ППФВ) предполагает овладение культурой двигательной деятельности в ограниченном объеме, т.е. дальнейшее развитие и совершенствование профессионально необходимых физических качеств для конкретной трудовой специальности.

Физическая подготовка проводится в средних и высших специальных учебных заведениях. Включают общую физическую подготовку (ОФП) и профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП).

Специальное физическое воспитание должно включать освоение показанных для данного заболевания подобранных упражнений и требований, а так же упражнения на снятие патологии (заболевания).

Содержание занятий по специальному ФВ включает: общеразвивающие упражнения (ОРУ); допускаемые программные упражнения для данной категории больных; лечебные упражнения.

Задачи специального ФВ: Уменьшение или снятие патологии. Восстановление нарушенных функций. Овладение отдельными программными упражнениями.

Квалификационный профиль :

Учитель физкультуры в образовательной школе.

Преподаватель физической культуры среднего специального учебного заведения (ССУЗ) или высшего учебного заведения (ВУЗ).

Физическая рекреация направлена на оптимизацию состояния организма человека.

Задачи рекреативной ФК:

Укрепление здоровья и поддержание достигнутого уровня физической подготовки.

Поддержание работоспособности.

Продление творческого долголетия.

Активный образ жизни.

Средства физической рекреации: Физические упражнения. Естественные средовые факторы (Природа). Гигиенические факторы (гигиена).

Предметно-содержательная основа физической рекреации – культура двигательной активности организма.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) предполагает физические упражнения в качестве активного отдыха и организации рационального досуга населения.

Задачи ОФК – те же: Дополнительной задачей занимающихся ОФК может быть формирование телосложения (атлетическая и гигиеническая гимнастика). Основные элементы гигиенической гимнастики: закаливание; занятия в группах общефизической подготовки (ОФП); занятия в группах здоровья; занятия в клубах или группах по интересам (по видам спорта); соблюдение двигательного режима (8–10 часов еженедельных занятий).

Производственная физическая культура решает задачи:

Борьба с утомлением.

Поддержание работоспособности.

Профилактики профессиональных заболеваний.

Она организуется для рабочих и служащих на производстве и включает элементы:

- вводная гимнастика;
- физкультурные паузы;
- физкультурные минутки;
- физические упражнения и игры во время обеденного перерыва;
- восстановительные упражнения после работы.

Квалификационный профиль – методист производственной гимнастики.

Лечебная физическая культура (ЛФК) включает элементы :

Лечебно-восстановительные сеансы.

Массаж.

Занятия лечебной гимнастикой.

Квалификационный профиль – методист лечебной физической культуры (ЛФК).

Спорт – это деятельность человека через специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение

высоких результатов. Составные элементы спорта: состязательность; специализация предельного усилия; социальная значимость.

Средства спорта: общеразвивающие упражнения (ОРУ) и спортивные упражнения.

Предметно-содержательная основа спорта – это спортивное совершенство и культура спортивного мастерства.

Массовый спорт охватывает большинство населения и имеет целью развитие способностей освоения спортивной техники а, также средство борьбы с гиподинамией (недостаточность, дефицит движений). Это спорт на уровне доступных и равных возможностей.

Квалификационный профиль:

тренер по виду спорта;

тренер-преподаватель.

Профессиональный спорт.

Характерные черты профессионального спорта : высокая зрелищность, прибыльность, высокие результаты и высокая престижность. В данной сфере деятельности формируется профессия – спортсмен.

Спорт для инвалидов.

Задачи – социальная адаптация инвалидов и повышение их функциональных возможностей.

Квалификационный профиль:

тренер-преподаватель;

преподаватель по адаптационной тренировке.

Физкультурно-спортивное движение – социальное движение по внедрению и распространению ФКиС среди населения. Специалисты ФКиС работают в органах управления, разрабатывают программы, директивы, материалы, положения, проводят статистические исследования состояния физической культуры и воспитания.

Квалификационный профиль: инструктор-организатор; специалист по маркетингу (реклама, продажа товара) и менеджменту (управлению процессом).

Контролируемые разделы лекции:

1. Труд и его значение для человека.

2. Определения: профессия, специальность, специализация, квалификация.

3. Сущность процесса подготовки специалиста в сфере физической культуры и физического воспитания.

4. Понятие социальный опыт специалиста.

5. Сущность понятие культура общества, культура деятельности, культура личности.

6. Факторы и стадии необходимые для формирования сферы профессиональной деятельности.

7. Понятие «Двигательная деятельность».
8. Индивидуальное развитие человека.
9. Формы двигательной деятельности.
10. Функции двигательной деятельности.
11. Функциональные системы двигательной деятельности.
12. Недостаточная двигательная деятельность.
13. Ритмы деятельности человека и значение они имеют для физической подготовки.

ЛЕКЦИЯ 2 (2 ч.)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План:

1. Двигательная деятельность.
2. Классификация деятельности и формы активной двигательной деятельности.

1. Двигательная деятельность.

Двигательная деятельность это активная форма взаимоотношения человека с окружающей средой и фактор индивидуального развития.

Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) – это особый вид социальной деятельности людей направленный на освоение, распространение и дальнейшее развитие материальных и духовных ценностей ФКиС среди населения. Можно выделить:

Деятельность специалистов.

Деятельность занимающихся ФКиС.

Деятельность общества.

Деятельность образования культуры.

Деятельность – это активная форма целенаправленного отношения человека к себе и к окружающему миру. Основное содержание деятельности это познание, использование, развитие и преобразование природных и общественных явлений, включая самого человека.

Причины деятельности это взаимодействие человека и общества между собой, а так же с природой, с целью самосохранения и саморазвития. У истоков деятельности лежит потребность в чем-либо. Способ удовлетворения – это активность.

Активность – это всеобщее свойство материи и способ существования высокоорганизованных систем (организм, человек, общество). Она проявляется через солнечные лучи, космическую энергию, процессы в живой клетке, биохимические процессы в организме.

В живой органической природе активность направлена на саморазвитие и самосохранение.

Обмен веществ в природе, энергии и информации различает активность внутреннюю и внешнюю, а так же самопроизвольную (спонтанную) и наведенную (под воздействием из вне на организм).

Виды активности – химическая, биологическая, физическая, психическая, социальная и др.

Потребности человека бываю естественные (в пище, воде, воздухе) и осознанные (в чтении, в образовании, в физическом развитии). Потребности формируют цель, побуждают человека к внутренней или внешней активности.

Внутренняя активность (её причины) – это рассогласование составляющих элементов системы, что ведет к напряжению самой системы.

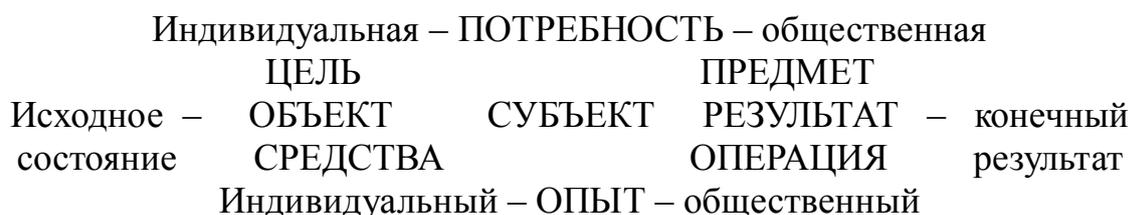
Внешняя активность является следствием внутренней активности и выражается в движении, в теплоизлучении, активности обмена веществ и в других формах.

Высшая форма проявления системной активности – двигательная деятельность.

Факторы (доминантные) – объект, субъект, потребности, опыт.

Элементы системы – цель, средства, предмет, операция, результат.

Структура системы деятельности



Субъект – находится в основании структуры и является носителем определенной деятельности.

Объект – это предмет (человек, явление) на который направлено воздействие субъекта.

Потребность дана в ощущениях или осознании необходимости изменения внутренней и внешней среды.

Опыт – это результат (технология) и практическое освоение ведения той или иной деятельности. Цель – мысленное представление (отражение потребности) необходимых результатов деятельности.

Средство – это орудие деятельности и условия её осуществления.

Предмет – это те изменения, которых мы хотим достичь.

Операция – это формы и способы реализации внешней активности в виде действий по изменению объекта.

Результат – это конечное состояние и состояние, по ходу деятельности объекта возникшее под воздействием субъекта.

2. Классификация деятельности

Классификация – это научно обоснованная система нормативов, последовательно нарастающих требований, начиная от программных требований для детей и заканчивая для взрослых людей, вплоть до спортивной классификации для квалифицированных спортсменов.

Программа представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и организации занятий в различных возрастных группах. Она нормативный, регламентирующий круг задач, раскрывающих и организующих содержание ФВ населения, определяющих систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы, прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов занимающихся.

Двигательная деятельность (ДД) это фактор физического развития. Активная двигательная (АД) деятельность это активная форма механического взаимодействия человека с окружающей средой, она источник информации о функциональном состоянии человека.

Основные функции двигательной деятельности: воздействие на окружающую среду (трудовая деятельность, освоение и изменение окружающей среды) и на человека.

Индивидуальное развитие – это естественный процесс реализации наследственных возможностей под влиянием условий жизни и деятельности.

Факторы развития:

Генотип.

Условия жизни.

Деятельность (фенотип).

Ограничение условий и деятельности ведёт к неполной реализации наследственных возможностей.

3. Содержание и формы активной двигательной деятельности

Двигательная активность (ДА) организма это внутренняя сторона деятельности. В процессе эволюции сложились формы двигательной деятельности (ДД):

Естественные формы (повседневно-бытовые) возникшие по ходу жизни.

Моделирующие формы (разработанные самим человеком): аналитические; имитационные (стиль богomoла, стиль обезьяны, стиль змеи и т. д.); абстрактно-символические (пехота, кавалерия и т. д.)

Орудийно-технические (с использованием технических средств – велосипед, мотоцикл, автомобиль).

Ранжирующие (суть – ранги). Уровень подготовленности и мастерства происходит в условиях единоборства.

Групповые и коллективные – суть вида деятельности – это командная борьба, интеграция (объединение) целей или распределения ролей.

Двигательные действия – это способы пространственно-предметных перемещений и механических воздействий.

Основная форма двигательных действий – это решение двигательных задач или способы взаимодействия человека с окружающей средой:

- противодействие – это преодоление внешних сил;
- перемещение – это уравнивание задействованных сил;
- использование внешних сил.

Типы двигательных действий:

Баллистические – действия преодоления или противодействия внешним силам (удар, бросок, прыжок, метания).

Циклические – действия двигательного перемещения (бег, ходьба, многоскоки и т. д.).

Аддитивные – комбинированные действия согласования собственных и внешних сил (гимнастические упражнения)

Смешанные – состоящие из различных основных действий и элементов (Например: прыжок в длину с разбега составляет: разбег, толчок, полёт, приземление).

Основной фактор различия выполняемых двигательных действий – это способ энергетического обеспечения:

- первый способ связан с использованием одного источника энергии и готовых её запасов (аденозинтрифосфорная кислота в мышцах);
- второй способ имеет два источника: «первый» плюс восстановление энергии в ходе работы (дыхание, ресинтез АТФ);
- третий способ имеет три источника: «первый» плюс «второй» плюс внешние реактивные (или инерционные) силы. Это полная механическая энергия перемещаемого тела, а также движение внешней среды (ветер, течение воды и т. д.).

Контролируемые разделы лекции:

1. Понятие «Двигательная деятельности».
2. Индивидуальное развитие человека.
3. Формы двигательной деятельности.
4. Функции двигательной деятельности.

ЛЕКЦИЯ 3 (2 ч.)
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА СОДЕРЖАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (продолжение)

План:

1. Функциональные системы двигательной деятельности
2. Двигательная активность.
3. Ритмы двигательной активности.

1. Функциональные системы двигательной деятельности

Организм человека состоит из отдельных морфологических и функциональных образований (сердце, лёгкие, мышцы, кости и т. д.) Совокупность морфофункциональных образований направленных на достижение конечного эффекта деятельности функциональных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательная, нервная и т. д.).

Функциональная система – это центрально-периферическое образование, объединённое достижением конечного эффекта деятельности. Это сложная, многоуровневая функциональная система, направленная на сохранение его целостности и жизнедеятельности. По существу «организм» это совокупность множества функциональных систем, которые выполняют промежуточные функции.

Морфофункциональные образования передаются по наследству и воспроизводятся в процессе жизни. Они формируются в процессе жизнедеятельности, в том числе и функциональные системы двигательной деятельности. Она формируются для разрешения пространственно-предметных ситуаций и механических воздействий на:

- биологическом уровне в морфофункциональные образования (МФО) совершенствуется вегетативная система и происходит рабочее взаимодействие человека с окружающей средой;
- психологическом уровне (сенсорно-интеллектуальная активность) совершенствуются органы чувства и интеллект;
- социальном уровне (эмоционально-нравственная активность) – совершенствуются поведенческие структуры человека.

На этих уровнях формируются функциональные системы двигательной деятельности, которые выполняют и восполняют промежуточные, текущие потребности. Конечным результатом взаимодействия является выполненное двигательное действие.

Естественные функциональные системы двигательной деятельности (ЕФСДД) это многоуровневое единство функциональных систем организма направленных на достижение конечного эффекта механического воздействия или пространственно-предметного перемещения.

Строение ЕФСДД обусловлено четырьмя моментами их деятельности: Получение – это восприятие информации или энергии. Переработка – это

преобразование полученного сигнала. Передача – это распространение переработанного сигнала. Перемещение – это использование полученной энергии.

Структурные элементы ЕФСДД: аппарат связи; аппарат программирования: аппарат управления; аппарат исполнения.

Схема ЕФСДД		
Человек –	Поле деятельности	
Преобразователь (АП) –	Рецептор (АС) –	Ситуация
	Эффект	
Проводник (АУ) –	Синапс (АИ) –	Действие
ЕФСДД – 2-го порядка		ЕФСДД – 1-го порядка

Строение ЕФСДД второго порядка раскрывает строение каждого аппарата по тем же четырём моментам деятельности. Так аппарат связи состоит:

Рецептор – воспринимает воздействие из вне.

Преобразователь – преобразует сигнал в систему нервных импульсов

Проводник – это доставка нервных импульсов.

Синапс – приводит в действие рабочую мышцу или морфофункциональное образование. Точно так же раскрывается строение аппарата программирования, управления и исполнения.

Функциональные системы технического оснащения (ФСТО) задействованы в технических видах спорта. (Аппарат технического оснащения или ФСТО). Строение: ФСТО определяется по четырём моментам деятельности:

Источник энергии (горючие вещества, пары бензина и т. д.).

Преобразователь (двигатель, мотор).

Передаточный механизм (коробка передач).

Движитель (колёса, гусеницы, коньки и т. д.).

Система двигательных действий: человек – техника и поле деятельности.

Функциональная система групповой интеграции действий. Они проявляются в групповых, командных формах деятельности по четырём моментам деятельности:

Составом группы и её рабочим потенциалом.

Тактической схемой (преобразование рабочего потенциала).

Коммуникацией (групповое взаимодействие).

Разделение функций (использование рабочего потенциала).

В зависимости от формы двигательной деятельности можно выделить четыре типа задействованных систем двигательной деятельности:

Виды спорта (бокс, борьба, прыжки, бег): человек + поле деятельности.

Технические виды спорта: человек + техника + поле деятельности.

Командно-групповые виды спорта: команда + человек + поле деятельности (ЕФСДД + ФС групповой интеграции деятельности).

Командно-групповые технические виды спорта: Команда + человек + техника + поле деятельности (ФСТО + ФС групповой интеграции деятельности).

2 .Двигательная активность

Формы и функции двигательной активности – это способность организма к осуществлению двигательной деятельности. Она связана с воздействием на организм внешней среды.

Двигательная активность осуществляется на трёх уровнях:

- биологический (задействованы системы организма);
- психологический (задействованы органы чувств и мозг);
- социальный (задействованы поведенческие структуры).

Отсюда выделяют три формы двигательной активности:

Нейрофизиологическая активность (свойственная всем живым организмам). Её функции (процессы): энергетическое обеспечение движений; адаптация к нагрузкам; непосредственное выполнение двигательных действий

Сенсорно-интеллектуальная активность. Её функции: восприятие информации; передача информации и постановка оперативных двигательных задач; контроль и коррекция движений.

Эмоционально-нравственная активность (свойственная высшим животным и человеку). Её функции:

- реагирование на ситуацию (испуг, радость);
- мотивационный настрой на конечный результат деятельности;
- выбор образа действия (вид спорта).

Двигательная активность обеспечивает :

- поддержание гомеостаза (устойчивого постоянства внутренней среды);
- нормализацию процесса индивидуального развития;
- оптимизацию функциональных состояний организма (здоровье, работоспособность, сон);
- производство двигательных действий и достижение результатов;
- освоение форм и видов двигательной активности;
- формирование активности функциональных систем организма;
- достижение высокого эффекта двигательных действий (спортивный результат).

Физическая активность – это разновидность нейрофизиологической активности связанной с энергетическим обменом и с терморегуляцией (теплообменом) организма, т. е. с дыханием, кровообращением, восстановлением. Это – генетически заданное свойство организма,

преимущественно направленное на поддержание гомеостаза и оптимизацию функционального состояния, т. е. это механизм защитного действия, который и сам нуждается в активности. Сорок процентов массы тела составляют мышцы. Чтобы нормально функционировать, они должны работать. Главный фактор сохранения дееспособности это движение.

Гиподинамия – это недостаток физической активности. Функциональное нарушение ведёт к патологии.

Три формы гиподинамии:

Недостаток объёма движений (гипоэргия).

Недостаток разнообразия движений (гипокинезия).

Недостаток интенсивности движений (гипотония).

3. Ритмы двигательной активности

Ритмы двигательной активности это периодические колебания функциональной готовности организма к активной двигательной деятельности.

Различают ритмы по характеру протыкаемых процессов:

- физические ритмы,
- эмоциональные ритмы,
- интеллектуальные ритмы.

Чёткие ритмы – это признак нормального состояния организма.

Нечёткие ритмы – признак функционального нарушения организма.

Биоритмы называют «часами жизни» или «волнами жизни». Они разворачиваются по типу синусоиды.

Основные характеристики:

- период (длина волны);
- фаза (смена состояний повышенной и пониженной работоспособности);
- частота (количество волн в единицу времени).

В амплитуде колебаний выделяются три зоны:

- норма;
- резервный оптимум (зона экстремальных изменений);
- патология.

Ритмы физической активности связаны с работоспособностью организма и делятся на три группы:

- Рабочий ритм.
- Ритм жизнедеятельности.
- Ритм индивидуального развития.

Рабочие ритмы (инфроритмы) – это функциональные изменения в организме по ходу работы. Они обусловлены внутренней средой организма (уровнем функциональной подготовленности). Длятся от доли секунды до нескольких часов.

Ритмы жизнедеятельности (циркадные ритмы) обусловлены внешней средой. Циркадные ритмы обусловлены геофизическими и социальными условиями жизни. Двигательная деятельность разворачивается в пределах этих ритмов. Различают:

- суточные ритмы (вращение земли вокруг солнца. У человека 100 физиологических функций с суточным ритмом);
- недельные ритмы, месячные ритмы или лунные (связанные с изменениями фаз Луны);
- годовые ритмы (обусловлены вращением Земли вокруг Солнца);
- многолетние ритмы носят социально-обусловленный характер: (пребывание в яслях, детском саду, школе, в ВУЗе, в армии и т. д.)
- олимпийские циклы – четыре года.

Знание ритмов двигательной активности позволяет давать:

- правильную оценку функционального состояния спортсменов;
- оптимально выделять используемые средства;
- достигать высокого эффекта двигательных действий.

Суточный ритм. У человека в течение суток наблюдается две волны: повышенной работоспособности 9–12 и 1–18 часов. Самый низкий уровень работоспособности сердечной мышцы в 4 часа утра и в 21 час вечера. Условно различают 1\5 часть человечества, работающую лучше утром, чем вечером, их называют «жаворонки»; 1\3 человечества – лучше вечером, чем утром – «совы»; 1\2 человечества – «голуби», одинаково работают и утром и вечером. На перестройку суточного ритма требуется до трёх недель.

Недельный ритм связан с социальными условиями. Рабочая неделя рассчитана на оптимальный ритм труда. В спорте, в зависимости от периода тренировки (амплитуда ритма), используют микроциклы длительностью от 3–4 до 12–18 дней. Общая структура в первой половине цикла интенсивные, во второй – объёмные нагрузки.

Месячные ритмы (около 30 дней) связаны с изменениями фаз Луны (новолуние, полнолуние). Это один из самых древних ритмов. Живут по лунному календарю манящий краб, рифовая цапля – Австралия. У человека эта связь утеряна, но ритм остался.

Выделяют:

- 23-дневный ритм – физический;
- 28-дневный ритм эмоциональный;
- 33-дневный – интеллектуальной активности.

Имеются критические точки перехода от фазы к фазе, а также совпадение и расхождение акрофаз физической, эмоциональной и интеллектуальной активности. Кумулятивные состояния повышенной работоспособности проявляются в годовом цикле 1–2 раза.

Годичный ритм. Выделяет сезонные колебания работоспособности (активность). У мужчин повышенная активность в весенне-летние месяцы, у

женщин в летне-осенние месяцы, а также периодически изменения её динамики, связанные с днём рождения. В спорте необходимость изменения годового ритма обусловлена управлением динамикой «спортивной формы» (спортивной работоспособности). Используются однофазный и двухфазный циклы тренировки. При однофазном цикле уровень работоспособности спортсмена (спортивный результат) можно поднять на 2–2,5 % в год, при двухфазном – на 3–3,5 % (тяжёлая атлетика).

Многолетние ритмы. Носят социально обусловленный характер. Оказывают влияние на длину всех циркадных ритмов. Некоторые из биоритмов связывают с циклом солнечной активности. В спорте наблюдаются 2–3-летние и 7–9-летние ритмы изменения темпов прироста спортивных результатов с последующим восстановлением.

Ритмы индивидуального развития (генетические) в основном многолетние. Они определяют возрастную динамику морфо – и системогенеза человека: от 9-месячного цикла внутриутробного развития до почти 100-летнего цикла постэмбрионального развития. Допускают значительную разность фаз (недоношенный ребёнок, акселераты, долгожители и маложители). Во многом детерминированы социально-экологическими условиями жизни (сроки перехода к новой стадии развития). Возможность перехода обусловлена генетически, но может быть, и не реализована.

Имеются различия по полу – женщины развиваются быстрее, но живут дольше в среднем на 5–9 лет; женские мировые рекорды отстают от мужских на 15–18 лет.

Периоды развития трактуются субъективно, а их границы определяются приблизительно (детство, отрочество, юность и т. д.).

Выделяют критические (сенситивные) периоды развития физических качеств:

- с 6 до 9 лет – координации,
- с 11 до 13 лет – быстроты,
- с 16 до 17 лет – сила.

Контролируемые разделы лекции:

1. Функции двигательной деятельности.
2. Функциональные системы двигательной деятельности.
3. Недостаточная двигательная деятельность.
4. Ритмы деятельности человека и значение для физической подготовки.

ЛЕКЦИЯ 4 (2 ч.) СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

План:

1. Культура.
2. Сущность и строение физической культуры.
3. Функции физической культуры.
4. Формы физической культуры.

1. Культура

Культура – это всё то, что создано человеком для развития способностей:

- совокупность ценностей накопленных обществом;
- деятельность по созданию и распределению среди населения имеющихся ценностей;
- уровень развития способностей людей на данном этапе исторического развития.

Выделяют три формы существования культуры:

Культура условий – это материально-техническое оснащение; теоретико-методическое обеспечение (система знаний); исторически сложившаяся система средств (гимнастика; спорт; спортивные игры, туризм). Условия распространения культуры двигательной деятельности это социальные и экономические условия жизни и сложившаяся система физического воспитания в стране.

Культура деятельности – это освоению и распространению накопленных ценностей физического совершенства среди населения и дальнейшее её развитие включает:

- двигательную деятельность занимающихся ФКиС;
- деятельность специалистов управляющих и оптимизирующих деятельность занимающихся;
- деятельность лиц осуществляющих организационное, научное и врачебное обеспечение.

Культура личности – это достигнутый уровень физических способностей людей:

- уровень физической подготовленности;
- фонд двигательных умений и навыков;
- уровень физического развития;
- уровень здоровья;
- уровень внедрения ФК в жизнь общества (определяет грамотность населения в области ФК).

2. Сущность и строение физической культуры.

Физическая культура – это органическая часть культуры общества связанная с активной двигательной деятельностью.

Отличие это в каждой отрасли культуры есть наличие своей науки, наличие институтов управления, исполнения и контроля.

Выделяют две стороны физической культуры:

- совокупность материально-духовных ценностей и активная деятельность людей по распространению их;
- достигнутый уровень способностей людей.

Физическая культура – это историческая совокупность условий, средств, способов и результатов развития людей.

3. Функции физической культуры

Функции ФК – это объективные, присущие ей свойства воздействия на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определённые потребности, свойства личности и общества.

Они делятся на:

- специфические функции (присущие только ФК);
- общекультурные функции присущие другим отраслям.

Специфические функции:

- специально-образовательные по формированию двигательных умений и навыков;
- прикладные функции – воспитание профессионально важных физических качеств и формирование прикладных навыков;
- спортивная функция – формирование спортивных результатов,
- рекреативная функция – поддержание достигнутого уровня физической подготовки и здоровья за счёт физических упражнений;
- реабилитационная функция – восстановление нарушенных органов и функций человека.

Общекультурные функции ФК:

- социальная функция – приобретение социального статуса;
- интегративная функция – формирование коллективов (спортивных команд, спортивных обществ, клубов и т. д.):
- коммуникативная функция – формирование навыков общения людей;
- воспитательная функция – формирование личности;
- зрелищная функция – удовлетворение потребности зрелища,
- семейно-бытовые функции,
- престижная функция (состязательность).

Политические функции ФК:

- международное сотрудничество;
- агитационно-пропагандистская функция (пропаганда своего политического строя и государственного устройства через выступления выдающихся спортсменов, а также суждение о генотипе государства).

Функции отвлекающие от антисоциальных и антиобщественных поступков:

- управленческая функция;

- военно-прикладная функция;
- классовая функция (интересы слоёв населения);
- мировоззренческая;
- научная;
- идейно-политическая;
- нравственная; правовая;
- религиозная.

Духовная функция ФК: познание закономерностей двигательной деятельности;

- гедонистическая функция – получение удовлетворения;
- катарсическая функция – снятие стресса;
- эстетическая функция – формирование;
- нравственно-эстетического поведения личности;
- творческая – способность принимать решения в экстремальной ситуации;

- информационная – передача опыта ФК;
- нормативно-оценочная – нормирование нагрузки и оценка деятельности.

Социально-образовательные функции (использование ФК в образовании):

- развивающая функция сдвиги в системах организма);
- прикладные (специальная подготовка к труду);
- спортивные функции (результат);
- рекреативные функции (повышение дееспособности);
- реабилитационные функции (восстановление утраченных функций организма).

4. Формы физической культуры.

Формы физической культуры – это виды и разновидности:

Виды – крупные сочетания элементов ФК.

Разновидности – менее крупные формы ФК (военно-прикладная).

В зависимости от цели использования ФК можно определить её основные направления:

- общеподготовительное (оздоровительное) направление;
- специализированное (спортивное, лечебное, профессионально-прикладное) направление.

Основные формы физической культуры:

- базовая ФК;
- спорт;
- профессионально-прикладная ФК;
- оздоровительно-реабилитационная ФК. фоновая ФК.

Базовая ФК.

Цель – это формирование основного фонда двигательных умений и навыков, физических качеств (способностей). Основной вид – общая физическая подготовка. Разновидность – школьная ФК.

Спорт.

Цель – это достижение высокого результата в принятых критериях (времени, расстояния, веса, в баллах и т. д.) разновидности; массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный).

Профессионально-прикладная ФК – создает предпосылки для успешного освоения специальности и развитие профессиональных способностей. Её разновидности: собственно профессиональная и военно-прикладная подготовка.

Формы организация на производстве:

- вводной гимнастики,
- физкультурная пауза,
- физкультминутки,
- реабилитационные упражнения,
- в армии – физическая подготовка.

Оздоровительно-реабилитационная ФК.

Использование физических упражнений как средств снятия патологии, восстановления работоспособности (лечебная физическая культура). Разновидность: спортивно-реабилитационная ФК – средств восстановления временного снижения работоспособности.

Фоновая ФК это разновидности: гигиеническая и кондиционная тренировка.

Формы ФК:

- утренняя гимнастика,
- прогулки и игры в режиме дня,
- туризм,
- охота,
- физкультурно-спортивные развлечения,
- группы ОФП,
- клубы по интересам, и т.п.

Компоненты здорового образа жизни.

Театрализованные формы ФК:

- физкультурные парады;
- праздники;
- показательные выступления;
- произведения живописи, графики, архитектуры.

В концепции развития «Физической культуры» в России определено:

Формирование потребностей людей в физическом совершенствовании с раннего возраста.

Повышение эффективности занятий физической культурой.

Совершенствование управления физическим воспитанием.

Развитие материальной базы.

Содействие развитию науки.

Улучшение пропаганды «Физической культуры».

Особенности физической культуры в новых условиях хозяйствования:

- расширение сферы платных услуг;
- введение новых форм организации физического воспитания;
- стимулирование спортсменов и специалистов;
- увеличение финансирования ФКиС.

Контролируемые разделы лекции:

1. Определение понятий: «культура», «физическая культура», «спорт».
2. Сущность понятий: «культура условий», «культура деятельности», «культура личности».
3. Общие и специфические функции физической культуры.
4. Базовая форма физической культуры.
5. Спорт как форма физической культуры.
6. Профессионально-прикладная форма физической культуры.
7. Оздоровительно-реабилитационная форма физической культуры.
8. Фоновая форма физической культуры.
9. Основные положения концепции развития физической культуры в нашей стране и её особенности в новых условиях хозяйствования.

ЛЕКЦИЯ 5 (2ч)

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

План:

1. Квалификационные характеристики специалистов ФВ.
2. Физическое воспитание.
3. Физическая рекреация.
5. Спорт.
6. Физкультурно-спортивное движение.

1. Квалификационная характеристика специалиста ФВ

Квалификация бакалавра и магистра – это результат целенаправленного развития способностей в освоении общественного опыта и показатель культуры его труда:

Учитель.

Должностные обязанности. Осуществляет обучение и воспитание. Способствует социализации, формированию общей культуры личности. Использует разнообразные приемы, методы и средства обучения. Обеспечивает уровень подготовки, соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта. Систематически повышает

свою квалификацию. Осуществляет связь с родителями. Обеспечивает охрану жизни и здоровья, обучающихся на основе образовательного процесса.

Должен знать: Конституцию РФ; законы РФ, решения Правительства РФ и органов управления образованием по вопросам образования; Конвенцию по правам ребенка; основы общетеоретических дисциплин в объеме необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач.

Педагог дополнительного образования.

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование обучающихся, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению их в течение срока обучения.

Тренер-преподаватель образовательного учреждения (включая старшего).

Должностные обязанности. Осуществляет набор в спортивную школу, секцию, группу. Проводит учебно-тренировочную и воспитательную работу. Использует разнообразные приемы, методы и средства обучения. Обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки занимающихся, укрепление и охрану их здоровья в процессе занятий, безопасность учебно-тренировочного процесса. Разрабатывает текущие и годовые планы подготовки. Ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов работы. Использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки обучающихся и их подготовки.

Инструктор по физической культуре.

Должностные обязанности. Организует активный отдых обучающихся в режиме учебного и внеучебного времени занятий учреждения. Проводит физкультурно-спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. Организует работу кружков и спортивных секций. Осуществляет просветительскую работу среди родителей обучающихся, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов. Совместно с медицинскими работниками контролирует состояние здоровья обучающихся и регулирует их физическую нагрузку. Отвечает за жизнь и здоровье детей в период образовательного процесса.

2. Физическое воспитание

Физическое воспитание (ФВ) – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи ФВ:

1. Содействовать нормальному физическому развитию и воспитанию физических качеств.

2. Приобретение двигательного опыта, формирование двигательных умений и навыков.

3. Воспитание личности.

Физическое развитие (ФР) – это процесс становления и изменения биологических форм и функций организма человека, совершенствующийся под влиянием условий жизни и в особенности воспитания. Оно подчиняется объективным законам природы:

– закону единства организма и условий его жизни;

– закону взаимообусловленности функциональных и структурных изменений;

– закону постепенности количественных и качественных изменений в организме и др.

Средства ФВ:

– физические упражнения (ФУ);

– гигиена;

– естественные силы природы.

Предметно-содержательная основа ФВ – это культура двигательной деятельности.

Общее (базовое) физическое воспитание» происходит по возрастным группам:

– дошкольники;

– школьники;

– юноши;

– юниоры;

– взрослые;

– пожилые.

Профессионально-прикладное физическое воспитание (ППФВ) предполагает овладение культурой двигательной деятельности и совершенствование профессионально необходимых физических качеств для конкретной трудовой специальности. Она проводится в средних и высших специальных учебных заведениях.

Включает: общую физическую подготовку (ОФП) и профессионально-прикладную подготовку.

Специальное физическое воспитание – это освоение показанных для данного заболевания подобранных упражнений и требований, а так же специальные упражнения на снятие патологии (заболевания).

Содержание занятий по специальному ФВ включает: общеразвивающие и лечебные упражнения, допускаемые программой для данной категории больных.

Задачи специального ФВ:

1. Уменьшение или снятие патологии.
2. Восстановление нарушенных функций.
3. Овладение отдельными программными упражнениями.

Квалификационный профиль специалиста:

1. Учитель физкультуры в образовательной школе.
2. Преподаватель физической культуры среднего специального учебного заведения (ССУЗ) или высшего учебного заведения (ВУЗ).

3. Физическая рекреация

Физическая рекреация направлена на оптимизацию состояния организма человека.

Задачи рекреативной ФК:

1. Укрепление здоровья и поддержание достигнутого уровня физической подготовки.
2. Поддержание работоспособности.
3. Продление творческого долголетия.
4. Активный образ жизни.

Средства физической рекреации:

- Физические упражнения.
- Естественные средовые факторы (Природа).
- Гигиенические факторы (Гигиена).

Предметно-содержательная основа физической рекреации – культура двигательной активности организма.

Оздоровительная физическая культура (ОФК) предполагает физические упражнения в качестве активного отдыха и организации рационального досуга населения.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и поддержание достигнутого уровня физической подготовки.
2. Поддержание работоспособности.
3. Продление творческого долголетия.
4. Активный образ жизни.

Дополнительной задачей может быть формирование телосложения (атлетическая и гигиеническая гимнастика).

Основные элементы гигиенической гимнастики:

- закаливание; занятия в группах общефизической подготовки (ОФП);
- занятия в группах здоровья;
- занятия в клубах или группах по интересам (по видам спорта);
- соблюдение двигательного режима (8–10 часов еженедельных занятий).

Производственная физическая культура решает задачи:

Борьба с утомлением.

Поддержание работоспособности.

Профилактика профессиональных заболеваний.

Организуется для рабочих и служащих на производстве и включает:

- вводную гимнастику;
- физкультпаузы;
- физкультминутки;
- физические упражнения и игры во время обеденного перерыва;
- восстановительные упражнения после работы.

Квалификационный профиль – методист производственной гимнастики.

Лечебная физическая культура (ЛФК) включает элементы:

Лечебно-восстановительные сеансы.

Массаж.

Занятия лечебной гимнастикой.

Квалификационный профиль – методист ЛФК.

4. Спорт

Спорт – деятельность человека через специализированный процесс физического воспитания, непосредственно направленный на достижение высоких результатов.

Составные элементы спорта:

- состязательность;
- специализация предельного усилия;
- социальная значимость.

Средства спорта:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- спортивные упражнения.

Предметно-содержательная основа спорта – спортивное совершенство и культура спортивного мастерства.

Массовый спорт охватывает большинство населения и имеет целью развитие способностей освоения спортивной техники на уровне доступных и равных возможностей. Является средством борьбы с гиподинамией (недостаточность, дефицит движений).

Квалификационный профиль.

Профессия: тренер; тренер-преподаватель.

Профессиональный спорт. Характерные черты профессионального спорта:

Высокая зрелищность.

Прибыльность.

Высокие результаты.

Высокая престижность.

В данной сфере деятельности формируется профессия – спортсмен.

Спорт для инвалидов. Задачи – социальная адаптация инвалидов и повышение их функциональных возможностей.

Квалификационный профиль: тренер-преподаватель; преподаватель по адаптационной тренировке.

5. Физкультурно-спортивное движение.

Физкультурно-спортивное движение – это социальное движение по внедрению и распространению ФКиС среди населения.

Специалисты ФКиС работают в органах управления, разрабатывают программы, директивы, материалы, положения, проводят статистические исследования состояния физической культуры и воспитания.

Квалификационный профиль: инструктор-организатор; специалист по маркетингу (реклама, продажа) и менеджменту (управлению).

Контролируемые понятия лекции:

1. Основные направления и виды деятельности специалиста физической культуры и спорта.
2. Квалификационные характеристики специалистов ФВ.
3. Определение понятия «Физическое воспитание».
4. Определение понятия «Физическая рекреация».
5. Определение понятия «Спорт».
6. Охарактеризуйте значение «Физкультурно-спортивного движения в Российской Федерации».

ЛЕКЦИЯ 6 (2 ч.)

СУЩНОСТЬ И СФЕРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

План

1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности. Профессия, специальность, квалификация.
2. Сфера профессиональной деятельности.
3. Культура двигательной деятельности

1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности

Причиной деятельности является потребность, в чем либо. Труд формируется как естественное условие человеческой жизни и представляет собой деятельность человека. Это способ существования человека.

Профессиональная деятельность становится при развитии способностей и свойств, необходимых для эффективного её выполнения. Социальный характер деятельности выражается в необходимости удовлетворения общественных потребностей и превращения деятельности в источник существования.

Профессиональный труд предполагает специализацию (появление специфических профессий и специальностей).

Специализация есть освоение общественного опыта выполнения деятельности и применения его на практике. Результатом целенаправленного

развития способностей и освоение общественного опыта является квалификацией специалистов, как показатель культуры его труда.

Профессиональная деятельность – это эффективный специализированный и высококвалифицированный труд, в основе которого лежит предварительное развитие способностей к освоению всех ценностей культуры.

Профессия – это род трудовой деятельности, которая удовлетворяет личные потребности, требует предварительной подготовки и является источником существования.

Специальность – это вид профессиональной деятельности, отличающийся характером осуществляемых технологий. Например: профессия – учитель, специальность – учитель биологии, физкультуры.

Профессиональность – это основные направления использования специалистов. Дальнейшее техническое разделение труда ведет к появлению специализации.

Специализация – это разновидность специальностей отличающихся конкретным видовым составом используемых средств (тренер по волейболу, по баскетболу, гимнастике).

Квалификация – это совокупность знаний и навыков профессиональной деятельности. Она определяет пригодность и уровень подготовки специалистов к предстоящей деятельности.

2. Сфера профессиональной деятельности

Сфера профессиональной деятельности это культура двигательной деятельности как предметно-содержательная основа специалиста. Это область общественной жизни, где находит применение специалист определенной профессии, специализации и квалификации.

Границы сферы определяются профессией и специальностью. Степень использования специалиста определяется уровнем его квалификации. Существует два пути формирования сферы:

1-й путь (сверху) от потребностей общества,

2-й путь (снизу) от предметно-содержательной основы деятельности (от практики). Оба способа взаимосвязаны.

Выделяют три основных компонента сферы профессиональной деятельности:

– субъект (специалист ФКиС);

– объект (человек, явление);

– предмет (изменения).

Человек многогранен, представляет собой сложную функциональную многоуровневую организацию – поэтому он многопредметен.

Цель физического воспитания (ФВ) – это физическое совершенство человека, а «предметом» – изменение его отдельных функциональных характеристик, обучение отдельному двигательному действию и т.д.

Структура сферы – это рациональная взаимосвязь и соотношение составляющих её элементов:

- потребности общества,
- цель,
- профессия,
- средства,
- специальность,
- предмет профессиональной деятельности, культура (опыт).

Три ступени:

- формирования сферы деятельности:
- становление (формирование профессии),
- профилирование специальности (специализация),
- социализация (появление общественных органов и организаций).

Сфера профессиональной деятельности превращается в отрасль общественного производства, появляется система «Физического воспитания».

3. Культура двигательной деятельности

Культура двигательной деятельности определяется по социальным элементам:

- органы управления,
- кадры, материальная база,
- национальные особенности,
- сфера деятельности (активная двигательная деятельность),
- сфера обслуживания;

по профилям использования специалистов:

- в «физическом воспитании»;
- в образовании и подготовке специалистов;
- на производстве;
- в здравоохранении;
- по предметно-содержательной основе – воспитание культуры двигательной деятельности занимающихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 13-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2016. – 495 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник к использованию в образовательных учреждениях / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2016. – 304 с. – (Бакалавриат).
3. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 6-е изд., перераб. – М. : Академия, 2014. – 288 с.
5. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Железняк Ю. Д. ред. – 8-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 464 с.
6. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2013. – 320 с.
7. Полиевский С.А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебник / С. А. Полиевский. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2015. – 271 с. – (Бакалавриат).
8. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. С. Макеева. – Орел : МАБИВ, 2014. – 132 с. : табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644>.
9. Педагогика физической культуры : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. Неверкович С. Д. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия, 2013. – 368 с.
10. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учебник / П. К. Петров. – 2-е изд. исправ. и доп. - М. : ВЛАДОС, 2014. – 448 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.
11. Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : СибГУФК, 2013. – 187 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891>.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» / ред. Сергеева Г. А. – М : Академия, 2013. – 176 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки «Физическая культура» / ред. Литвинов А. А.. – М. : Академия, 2013. – 272 с.

14. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования / ред. Макаров Ю. М. – М. : Академия, 2013. – 272 с.

15. Шарыпов, Н. П. Формирование физической культуры студентов в процессе музыкально-ритмического воспитания (на примере подготовки учителей начальных классов) : монография / Н. П. Шарыпов. – Славянск-на-Кубани : Издательский центр филиала ФГБОУ ВПО «КубГУ» в г. Славянске-на-Кубани, 2013. – 128 с.

Дополнительная литература

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 695 с. : ил., табл. – (Золотой фонд российских учебников). – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114500>.

2. Алексеев, С. В. Международное спортивное право [Электронный ресурс] : учебник / С. В. Алексеев. – М. : Юнити-Дана, 2015. – 894 с. : табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114793>.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 526 с.

4. Основы экономики и менеджмента в сфере физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» / С. В. Начинская. – М. : ИЦ «Академия», 2014. – 160 с.

5. Починкин, А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» / А. В. Починкин. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 264 с.

6. Виноградов, П. А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс] : / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. – М. : Советский спорт, 2013. – 186 с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69840.
7. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-н/Д : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>.
8. Кабачков, В. А. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта : учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов, Э. А. Зюрин. – М. : ИЦ «Академия», 2015. – 224 с.
9. Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / Карпушин Б. А. – М. : Советский спорт, 2013. – 303 с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69829.
10. Коваль, Л. Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л. Н. Коваль, А. В. Коваль. – М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с. : ил. . – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533>.
11. Лечебная физическая культура : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. Попов С. Н. – 8-е изд., испр. – М. : Академия, 2012. – 413 с. : ил.
12. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте : учебник / П. К. Петров. – М. : Академия, 2013. – 288 с.
13. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов высших учебных заведений / ред.: Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. – М. : Академия, 2012. – 400 с.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / ред.: Грецов Г. В., Янковский А. Б. – М. : Академия, 2013. – 288 с.
15. Шамардин, А. И. Организационные аспекты управления физкультурно-спортивным движением [Электронный ресурс] : учебное пособие / Шамардин А. И. , Фискалов В. Д. , Зубарев А. Ю. – М.: Советский спорт, 2013. – 454с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=10838.
16. Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>.

Периодические издания

1. Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.

2. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1445826>.
4. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1551165>.
5. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=35932>.

Интернет-ресурсы

1. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru/>.
2. Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
4. Олимпийский комитет России : официальный сайт. – URL: <http://olympic.ru>
5. Сообщество учителей физической культуры // Сеть творческих учителей : портал. – URL: http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com.
6. НИИ спорта // Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) : сайт. – URL: <http://science.sportedu.ru>.
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК) : сайт. – URL: <http://www.sportedu.ru>.
8. Анатомия и физиология // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.74.2.1.
9. Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики : сайт. – URL: <http://www.sport-aerob.ru> .
10. ВФВ. Всероссийская федерация волейбола : сайт. – URL: <http://www.volley.ru>
11. ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : интернет-портал. – URL: www.gto.ru.
12. Медико-биологические дисциплины // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/resources?p_rubr=2.2.81.1.4.
13. Международная Федерация Шейпинга : сайт. – URL: <http://www.shaping.ru> .

14. Национальный центр спортивной информации: : сайт. – URL:
<http://o-russia.ru/>.
15. Развитие физической культуры и спорта : [федеральные программы]
// Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт. – URL:
<http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>.
16. РФБ. Российская федерация баскетбола : сайт. – URL:
<http://russiabasket.ru>.
17. Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL:
<http://www.infosport.ru/>.
18. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к
образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. –
URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.
19. Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской
Федерации : официальный сайт. – URL:
<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>.

Учебное издание

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Раздел I

«Основы физкультурно-спортивной деятельности»

Конспект лекций

для студентов 3-го курса бакалавриата очной формы обучения
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура),
5-го курса бакалавриата заочной формы обучения
по направлению 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки – Физическая культура, Биология)

Составитель СОКОЛОВ Александр Сергеевич

Подписано в печать 8.02.2017 г.

Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».

Печ. л. 2,38. Уч.-изд. л. 1,74

Тираж 50 экз. Заказ № 92

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353563, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2