

УДК 796.01  
М 17

Рецензенты:

- доктор педагогических наук, профессор М. М. Боген
- доктор педагогических наук, профессор Ю. В. Менхин

**Максименко, А. М.**

М 17 Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А. М. Максименко. – 2-е изд, испр. и доп. – М. : Физическая культура, 2008. – 496 с.  
ISBN 978-5-9746-0101-9

В учебнике излагается полный курс общепрофилирующей дисциплины «Теория и методика физической культуры», включенной в учебные планы для студентов физкультурных вузов по направлению 032100 «Физическая культура» и специальности 032101 «Физическая культура и спорт». Учебник написан в соответствии с тематикой «Примерной программы дисциплины» и требованиями Госстандарта высшего профессионального образования второго поколения. В общедоступной форме раскрываются основные положения отечественной теории и методики физической культуры.

Учебник может быть использован студентами педагогических вузов и университетов соответствующего профиля, а также учащимися техникумов физической культуры, училищ олимпийского резерва и практическими работниками.

УДК 796.01

ISBN 978-5-9746-0101-9

© Максименко А. М., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	11
<b>Часть I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b> .....	13
<b>Глава 1. ПРЕДМЕТ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ</b> .....	13
1.1. Предмет теории и методики физической культуры.....	13
1.2. Основные понятия теории и методики физической культуры .....	17
<b>Глава 2. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ, ЕЕ ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ.</b> .....	40
2.1. Понятие о системе физического воспитания в стране и ее структуре.....	40
2.2. Цель и задачи физического воспитания в стране .....	46
2.3. Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания.....	53
<b>Глава 3. ФУНКЦИИ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ</b> .....	59
3.1. Представление о функциях и формах физической культуры и их классификация.....	59
3.2. Специфические функции физической культуры .....	63
3.3. Общекультурные функции физической культуры.....	74
3.4. Основные формы физической культуры в обществе ...	79
<b>Глава 4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b> .....	89
4.1. Понятие о средствах физического воспитания .....	89
4.2. Физические упражнения как основное средство физического воспитания .....	92

4.3. Содержание и форма физических упражнений.....	98
4.4. Техника физических упражнений.....	100
4.4.1. Понятие о технике физических упражнений и её структуре .....	100
4.4.2. Основные характеристики техники .....	104
4.5. Классификация физических упражнений .....	110
4.6. Физический труд как средство физического воспитания .....	111
4.7. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.....	115

## **Глава 5. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ..... 119**

5.1. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе .....	119
5.2. Специфические методы физического воспитания .....	124
5.2.1. Методы строго регламентированного упражнения .....	124
5.2.2. Игровой метод .....	132
5.2.3. Соревновательный метод .....	134
5.3. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании .....	136
5.3.1. Методы использования слова .....	136
5.3.2. Методы обеспечения наглядности.....	138

## **Глава 6. ОСНОВНЫЕ СТОРОНЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ..... 142**

6.1. Основные стороны процесса физического воспитания и понятие о методических принципах.....	142
6.2. Методические принципы физического воспитания .....	145
6.2.1. Принцип сознательности и активности .....	145
6.2.2. Принцип наглядности.....	148
6.2.3. Принцип доступности и индивидуализации .....	150
6.2.4. Принцип систематичности.....	153
6.2.5. Принцип прогрессирования (динамичности) ...	157
6.2.6. Взаимосвязь методических принципов .....	160

<b>Глава 7. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ</b>	162
7.1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании	162
7.2. Закономерности формирования двигательных действий	165
7.3. Структура процесса обучения и особенности его этапов	173
7.3.1. Готовность обучаемого к освоению движения	173
7.3.2. Общее представление о структуре процесса обучения	175
7.3.3. Этап начального разучивания	176
7.3.4. Этап углублённого разучивания	179
7.3.5. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования	181

<b>Глава 8. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СИЛОВЫХ, СКОРОСТНЫХ, ВЫНОСЛИВОСТИ)</b>	184
8.1. Сила и методика ее воспитания	185
8.1.1. Сила как физическое качество	185
8.1.2. Задачи, средства и основные методы воспитания силы	188
8.1.3. Особенности методики воспитания отдельных видов силовых способностей	194
8.1.4. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями	198
8.2. Скоростные способности и методика их воспитания	200
8.2.1. Понятие о скоростных способностях как физическом качестве	200
8.2.2. Задачи, средства и методы воспитания скоростных способностей	202
8.2.3. Пути профилактики и разрушения скоростного барьера	208
8.2.4. Проблема обучения технике скоростных движений	209

8.3. Выносливость и методика ее воспитания .....	211
8.3.1. Выносливость как физическое качество .....	211
8.3.2. Основные компоненты нагрузок при воспитании выносливости .....	214
8.3.3. Методика воспитания общей выносливости ....	217
8.3.4. Методика воспитания специфических видов выносливости .....	221

<b>Глава 9. ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ЛОВКОСТИ) И ГИБКОСТИ .....</b>	<b>227</b>
9.1. Координационные способности (ловкость) и методика их совершенствования .....	227
9.1.1. Координационные способности как физическое качество .....	227
9.1.2. Методические подходы совершенствования координационных способностей .....	229
9.2. Гибкость и методика ее совершенствования .....	233
9.2.1. Гибкость как физическое качество .....	233
9.2.2. Методика совершенствования гибкости .....	235

<b>Глава 10. ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСАНКИ И РЕГУЛИРОВАНИЯ МАССЫ ТЕЛА .....</b>	<b>240</b>
10.1. Осанка человека и основы ее формирования .....	240
10.1.1. Нормальная осанка, ее признаки, значение и задачи воспитания .....	240
10.1.2. Методика формирования нормальной осанки ..	245
10.2. Основы регулирования массы тела .....	249
10.2.1. Пути увеличения мышечной массы .....	250
10.2.2. Пути снижения жировой массы тела .....	253

<b>Глава 11. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В АСПЕКТЕ ЕГО ВЗАИМОСВЯЗИ С ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ .....</b>	<b>256</b>
11.1. Проблема воспитания личности .....	256
11.2. Преподаватель физического воспитания и профессиональные требования к его личности ...	262

11.3. Основы нравственного воспитания занимающихся...	266
11.4. Основы умственного воспитания занимающихся...	275
11.5. Основы эстетического воспитания занимающихся ..	278
11.6. Основы трудового воспитания занимающихся.....	285

## **Глава 12. ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

<b>В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ</b> .....	290
12.1. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями .....	290
12.2. Классификация форм занятий в физическом воспитании .....	293
12.3. Урочная форма занятий и ее особенности .....	294
12.4. Понятие о структурном построении занятия и факторах, его определяющих .....	297
12.5. Классификация урочных форм занятий .....	299
12.6. Особенности неурочных форм занятий.....	301

## **Глава 13. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ**

<b>В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ</b> .....	304
13.1. Представление о планировании и педагогическом контроле в физическом воспитании.....	304
13.2. Требования к планированию в физическом воспитании .....	307
13.3. Логика планирования .....	309
13.4. Краткая характеристика основных документов планирования в физическом воспитании .....	311
13.5. Педагогический контроль в физическом воспитании и его виды.....	316

## **Часть II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫХ СЛОЕВ НАСЕЛЕНИЯ**..... 320

### **Глава 14. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

<b>РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b> .....	320
14.1. Значение физической культуры в жизни детей раннего и дошкольного возраста.....	320

14.2. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста .....	324
14.3. Средства физического воспитания дошкольников ...	330
14.4. Формы организации физического воспитания дошкольников в стране и формы занятий физическими упражнениями.....	333
14.5. Методические особенности физического воспитания дошкольников .....	337

## **Глава 15. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....**

15.1. Социально-педагогическое значение физической культуры в школьном возрасте.....	340
15.2. Задачи физического воспитания школьников .....	342
15.3. Средства физического воспитания школьников .....	347
15.4. Особенности методики обучения двигательным действиям школьников .....	350
15.5. Особенности методики воспитания физических качеств у школьников .....	352
15.6. Научно-методические основы детско-юношеского спорта.....	356
15.7. Формы организации физического воспитания школьников .....	360
15.8. Методические особенности физкультурных занятий с детьми и молодежью школьного возраста .....	363
15.9. Физическая культура как предмет общеобразовательной и средней специальной школы .....	371

## **Глава 16. УРОК ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ И ЕГО ПОСТРОЕНИЕ .....**

16.1. Правила определения задач урока .....	374
16.2. Структура урока и характеристика его частей.....	378
16.3. Общая и моторная плотность урока и регулирование нагрузки .....	381
16.4. Методы организации занимающихся на уроке .....	384

16.5. Страховка и помощь на уроке.....	387
16.6. Подготовка преподавателя к уроку.....	389
16.7. Педагогический анализ урока.....	391

## **Глава 17. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....**

17.1. Значение и задачи физического воспитания студентов.....	399
17.2. Физическое воспитание как органическая часть учебно-воспитательного процесса в вузе .....	401
17.3. Программа физического воспитания студентов .....	403
17.4. Динамика умственной работоспособности студентов как основа оптимального построения физического воспитания .....	405
17.5. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе .....	408
17.6. Особенности методики занятий в различных отделениях вуза .....	410
17.7. Физическая культура студентов в каникулярное время .....	415
17.8. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе .....	416

## **Глава 18. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) .....**

18.1. Представление о ППФП и необходимость ее актуализации в стране .....	419
18.2. Задачи ППФП и критерии качества их решения .....	426
18.3. Средства ППФП и некоторые подходы их использования .....	428
18.4. Методические особенности построения ППФП .....	433
18.5. Формы занятий в сфере ППФП .....	436

## **Глава 19. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА.....**

19.1. Социальное значение и задачи направленного использования физической культуры в период основной трудовой деятельности .....	439
--	-----



19.2. Физическая культура непосредственно в процессе труда .....	443
19.2.1. Динамика работоспособности человека в процессе труда и основные требования к подбору комплексов производственной гимнастики .....	443
19.2.2. Методические особенности производственной гимнастики и характеристика ее отдельных разновидностей .....	446
19.3. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда .....	451
19.4. Организация производственной гимнастики.....	452

## **Глава 20. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ ТРУДЯЩИХСЯ И ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА..... 454**

20.1. Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни трудящихся .....	454
20.2. Проблема внедрения физической культуры в быт трудящихся, факторы и пути, ее определяющие .....	456
20.3. Методические особенности основных форм физической культуры в быту трудоспособного населения.....	461
20.4. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста .....	473
20.4.1. Представление о старении, факторах, его определяющих, и задачах использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте .....	473
20.4.2. Средства и некоторые методические особенности физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.....	481

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ..... 488**