

В. Г. НИКИТУШКИН, Д. С. АЛХАСОВ

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебное пособие для средних специальных образовательных учреждений

Москва
2023

УДК 796.0(075.32)
ББК 75.1я723
Н62

А

Рецензенты:

В. П. Черкашин — доктор педагогических наук, профессор;

Н. Н. Чесноков — доктор педагогических наук, профессор

Н62 **Никитушкин В. Г., Алхасов Д. С.**

Теория и история физической культуры и спорта : учебное пособие для средних специальных образовательных учреждений. — М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 398 с.

ISBN 978-5-00129-349-1

Учебное пособие «Теория и история физической культуры и спорта» является официальным изданием по соответствующему предмету, входящему в ФГОС для средних специальных образовательных учреждений и учебные планы училищ олимпийского резерва.

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам спортивной подготовки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, необходимого студентам физкультурных и педагогических вузов для освоения профессий тренера-преподавателя по виду спорта.

Учебное пособие адресовано студентам, аспирантам, тренерам, преподавателям физического воспитания.

УДК 796.0(075.32)
ББК 75.1я723

ISBN 978-5-00129-349-1

© В.Г. Никитушкин, Д.С. Алхасов, 2023

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

А

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

ЧАСТЬ I

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Глава 1. История физической культуры и спорта в России	6
1.1. Становление физической культуры и спорта в России до 1917 года.....	6
1.2. П. Ф. Лесгафт как основоположник физического воспитания и образования в России	14
1.3. Становление и развитие советской и современной российской системы физической культуры	18
Глава 2. Теоретические основы физического воспитания	39
2.1. Цель и задачи физического воспитания, основные термины и понятия теории и методики физического воспитания и спорта	39
2.2. Средства и методы физического воспитания	41
2.3. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физического упражнения	52
2.4. Принципы физического воспитания	58
2.5. Формирование физической культуры личности, ценности физической культуры	60
Глава 3. Основы теории обучения двигательным действиям	65
3.1. Физиологические основы обучения двигательным умениям и навыкам.....	65
3.2. Структура обучения двигательным навыкам в физическом воспитании.....	68
3.3. Особенности формирования двигательных действий в спорте	71
Глава 4. Основы воспитания физических качеств	75
4.1. Понятие о физических качествах и способностях.....	75
4.2. Сила и основы методики ее воспитания.....	76

4.3. Выносливость и основы методики ее воспитания	81
4.4. Скоростные способности и основы методики их воспитания ...	86
4.5. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания	90
4.6. Гибкость и основы методики ее воспитания	92
Глава 5. Формы построения занятий физическими упражнениями в физическом воспитании.....	94
5.1. Урочные формы занятий физическими упражнениями.....	94
5.2. Неурочные формы занятий физическими упражнениями	99
Глава 6. Инновационные методы обучения в области физической культуры и спорта	101
6.1. Здоровьесберегающие технологии	101
6.2. Конверсии высоких технологий спортивной подготовки в физическое воспитание	108
6.3. Информационно-компьютерные технологии в физическом воспитании.....	116
6.4. Игровые технологии	121
6.5. Проектные технологии на уроках физической культуры.....	127
6.6. Технологии разноуровневого обучения.....	129
6.7. Обучение в сотрудничестве	135

ЧАСТЬ II

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА

Глава 7. Общая характеристика спорта.....	139
7.1. Основные понятия, относящиеся к спорту, классификация видов спорта.....	139
7.2. Сущность и функции спорта.....	144
7.2.1. Социальные функции спорта	146
7.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения	150
7.3. Характеристика системы спортивной подготовки.....	155
7.4. Спортивные достижения и тенденции их развития	160
7.4.1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.....	161
7.4.2. Тенденции развития спортивных достижений	165
7.4.3. Особенности определения спортивного результата	166
Глава 8. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность	168
8.1. Соревнования — основа существования спорта.....	168

8.2. Содержание и особенности соревновательной деятельности....	176
8.3. Моделирование соревновательной деятельности.....	180
8.4. Система спортивных соревнований	197
8.4.1. Структура общей и индивидуальной системы соревнований	199
8.4.2. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта.....	206
Глава 9. Система спортивной тренировки	210
9.1. Средства спортивной тренировки	212
9.2. Методы спортивной тренировки.....	218
9.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	225
9.3.1. Классификации тренировочных и соревновательных нагрузок	231
9.3.2. Компоненты тренировочной нагрузки	237
9.4. Принципы (закономерности) спортивной тренировки.....	240
9.4.1. Силовые способности спортсмена.....	253
9.4.2. Скоростные способности спортсменов	258
9.4.3. Выносливость спортсмена	264
9.4.4. Гибкость и координация движений.....	271
9.5. Техническая подготовка	275
9.5.1. Задачи и разделы технической подготовки спортсменов	278
9.5.2. Этапы технической подготовки	279
9.6. Тактическая подготовка	280
9.6.1. Средства и методы тактической подготовки	283
9.6.2. Тактическая подготовка в различных видах спорта	284
9.6.3. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов	290
9.7. Психическая подготовка спортсмена	291
9.7.1. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности.....	296
9.7.2. Средства и методы психической подготовки	298
Глава 10. Построение спортивной подготовки	301
10.1. Построение многолетней подготовки юных спортсменов	301
10.2. Организационные и программно-нормативные основы юношеского спорта	316
10.3. Отбор и ориентация в многолетней подготовке юных спортсменов	329
10.4. Построение тренировки в макроциклах подготовки (годовой цикл)	348
10.5. Построение тренировки в мезо- и микроциклах.....	360

Микроцикл.....	363
10.6. Структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов	366
Глава 11. Управление подготовкой спортсменов	370
11.1. Прогнозирование подготовки спортсменов.....	370
11.2. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена	374
11.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки.....	378
11.4. Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием.....	386
Литература.....	391