

Лукьяненко В.П.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано учебно-методическим советом по физической культуре Юга Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов средних и высших учебных заведений по направлениям: 49.02.01 – Физическая культура, 49.03.01 – Физическая культура, 44.03.01 – Педагогическое образование, 44.03.05 – Педагогическое образование с двумя профилями подготовки

**МОСКВА
Советский спорт
2025**

УДК 796.01 (075.8)

ББК 75.1я73

Л 84

Рецензенты: **В. И. Столяров**, доктор философских наук, профессор кафедры философии и социологии ГЦОЛИФКа;

С. Д. Невверкович, доктор педагогических наук, академик РАО, профессор кафедры педагогики ГЦОЛИФКа

Лукьяненко В. П.

Л84 Теория и методика физической культуры : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2025. – 575 с.

ISBN 978-5-00129-468-9

Учебное пособие содержит наиболее важные, основополагающие сведения по теории и методике физической культуры. Его содержание призвано способствовать пониманию сущности, роли и значения физической культуры в жизни современного общества, грамотному, эффективному применению её средств и методов для укрепления здоровья, совершенствования двигательной функции, оптимизации состояния организма в повседневной жизнедеятельности.

Содержание пособия позволяет создать целостное представление о системе теоретико-методических знаний в области физической культуры, обеспечить непрерывность процесса их освоения на разных этапах общего образования и преемственность между системами общего и профессионального образования в области физической культуры.

Пособие предназначено прежде всего для студентов колледжей, факультетов, институтов, академий, университетов физической культуры. Оно может также служить в качестве научно- и учебно-методического обеспечения при разработке заданий и подготовке школьников к олимпиадам по предмету «Физическая культура».

Автор убеждён в том, что большая часть содержащихся в книге сведений должна быть достоянием не только специалистов в области физической культуры, но и каждого, кто считает себя образованным, интеллигентным человеком, современной, цивилизованной личностью. Именно поэтому содержание пособия может быть полезным для любого человека.

УДК 796.01 (075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-5-00129-468-9

© Лукьяненко В. П., 2023

© «Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. Система теоретических знаний в области физической культуры	10
1.1. Определение ведущих понятий.....	10
1.2. Роль теоретических знаний в освоении ценностей физической культуры	13
1.3. Знания как средство физического воспитания и элемент содержания образования в области физической культуры.....	19
1.4. Формы организации процесса преподавания и усвоения теоретического материала по физической культуре	21
1.5. Особенности технологии преподавания и усвоения теоретического материала	22
ГЛАВА 2. Физическая культура как социальное явление	30
2.1. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина.....	30
2.2. Общие представления о функциях физической культуры в жизни современного общества.....	54
2.3. Физическая культура как вид культуры и её роль в жизни общества.....	60
2.4. Использование средств физической культуры для всестороннего развития личности	65
2.5. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.....	68
2.6. Базовые понятия теории физической культуры.....	72
ГЛАВА 3. Общие основы теории тренировки организма.....	84
3.1. Основные положения, знание которых необходимо для эффективной организации самостоятельных тренировочных занятий.....	84
3.2. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности	87

3.3. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека	90
3.4. Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями	94

ГЛАВА 4. Общие представления о системе физического

воспитания	101
4.1. Определение ведущих понятий.....	101
4.2. Краткая история становления и развития систем физического воспитания	102
4.3. Структура отечественной системы физического воспитания.....	104

ГЛАВА 5. Система физического воспитания школьников 113 |

5.1. Современное состояние, роль и значение физического воспитания школьников в повышении эффективности всей системы физического воспитания в современном обществе.....	113
5.2. Цель и задачи школьной системы физического воспитания....	120
5.3. Формы организации физического воспитания учащейся молодежи	127
5.4. Урок – основная форма физического воспитания	131
5.5. Содержание и структура занятий физическими упражнениями.....	136
5.6. Внеклассные формы физического воспитания школьников ..	141
5.7. Внешкольная работа по физическому воспитанию школьников	151

ГЛАВА 6. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным

здоровьем	164
6.1. Введение.....	164
6.2. Состояние здоровья детей и подростков в России	167
6.3. Место и роль занятий СМГ в системе общего физкультурного образования.....	172
6.4. Проблема комплектования специальных медицинских групп для учебных занятий по физической культуре	175
6.5. Основные задачи физического воспитания в специальных медицинских группах.....	179
6.6. Особенности организации учебных занятий по физической культуре в специальных медицинских группах	180
6.7. Факторы, определяющие особенности методики занятий в специальных медицинских группах	183

ГЛАВА 7. Оценка качества образования по физической культуре	195
7.1. Проблемы оценивания качества усвоения учебного материала по предмету «Физическая культура» в школе	195
7.2. Особенности оценки по предмету «Физическая культура» ...	199
7.3. Основные положения из Заявления о позиции AIESEP по оценке физического воспитания	200
7.4. Отношение к оценкам по физической культуре в европейских странах и мировом сообществе (по материалам работ профессора В. И. Ляха).....	204
7.5. Особенности взгляда автора пособия на проблему оценки по предмету «Физическая культура».....	208
ГЛАВА 8. Общие представления о комплексе средств физического воспитания	222
8.1. Средства физического воспитания как определяющий фактор его эффективности.....	222
8.2. Определения исходных понятий.....	223
8.3. Факторы, определяющие физические упражнения как основное средство физического воспитания	226
8.4. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.....	227
8.5. Классификация физических упражнений	229
8.6. Общность и отличия физических упражнений и физического труда.....	232
8.7. Представление о системе специальных физкультурных знаний как основном средстве физического воспитания	233
ГЛАВА 9. Методы физического воспитания	240
9.1. Общее представление о методах. Основные понятия.....	240
9.2. Классификация методов физического воспитания	242
9.3. Характеристика методов строго регламентированного упражнения	243
9.4. Характеристика методов частично регламентированного упражнения	249
ГЛАВА 10. Принципы физического воспитания	253
10.1. Общие представления о системе принципов физического воспитания	253
10.2. Краткая история разработки принципа природосообразности, его суть, место и роль в современной системе образования	257

10.3. Реализация принципа природосообразности как важнейшее условие повышения качества физического воспитания и физкультурного образования.....	260
10.4. Принципы построения, функционирования и модернизации системы общего образования в области физической культуры....	269
ГЛАВА 11. Освоение двигательных действий	277
11.1. Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей	277
11.2. Краткая история становления и развития теории формирования двигательных навыков	278
11.3. Основные положения теории Н. А. Бернштейна.....	281
11.4. Уровни построения движения	285
11.5. Основные трудности управления движениями	294
11.6. Формирование движений у детей и подростков.....	298
11.7. Формирование двигательного навыка	299
11.8. Общая структура и основные задачи процесса освоения двигательных действий.....	306
11.9. Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление	314
11.10. Роль технических средств в освоении двигательных действий	318
ГЛАВА 12. Понятие о физических качествах человека, их развитии и воспитании.....	320
12.1. Краткая история изучения физических качеств и двигательных способностей.....	320
12.2. Общие представления о физических качествах	323
12.3. Наиболее общие закономерности развития физических качеств	324
12.4. Принципы воспитания физических качеств	331
12.5. Развитие силы (силовых способностей)	333
12.6. Развитие выносливости	342
12.7. Развитие быстроты (скоростных возможностей)	348
12.8. Развитие гибкости	354
12.9. Развитие ловкости (координационных способностей)	357
12.10. Развитие физических качеств как единый процесс.....	364
ГЛАВА 13. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)	368
13.1. Общие представления о ЗОЖ.....	368

13.2. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ	371
13.3. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.....	376
13.4. Основные правила оздоровительной тренировки	378
13.5. Телосложение и его формирование	382
13.6. Ожирение: профилактика и борьба с ним.....	388
13.7. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.....	397
13.8. Закаливание организма как важнейший компонент ЗОЖ	403
13.9. Вредные привычки и борьба с ними	412
13.10. Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.....	416
13.11. Фитнес как одна из современных и наиболее популярных систем оздоровительной направленности.....	428
ГЛАВА 14. Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями	447
14.1. Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика.....	447
14.2. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений	453
14.3. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.....	455
14.4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.....	461
ГЛАВА 15. Основы знаний о спортивной подготовке	474
15.1. Сущность спорта и его роль в жизни современного общества. Функции спорта.....	474
15.2. Типы и виды спорта	486
15.3. Система спортивной подготовки	496
15.4. Спортивная тренировка как ведущий элемент спортивной подготовки.....	501
15.5 Соревнования как главный атрибут спорта	534
Заключение.....	542
Аббревиатуры словосочетаний	548
Словарь терминов	550
Литература	557