

45.1
М33

Л. П. МАТВЕЕВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебник



/ С П О Р Т /

Л. П. МАТВЕЕВ

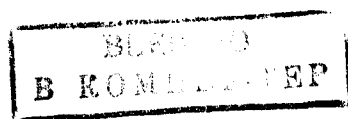
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебник

4-е издание

Рекомендовано

Федеральным УМО в системе высшего образования по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки 49.00.00 «Физическая культура и спорт» в качестве учебника при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС ВО и примерной основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физическая культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физическая культура»



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

УДК 796.01
ББК 75.1я73
М33

Рецензенты:

В. Н. Платонов – доктор педагогических наук, профессор
А. А. Гужаловский – доктор педагогических наук, профессор

Матвеев Л. П.

М33 **Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) :** учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

ISBN 978-5-907225-59-6

Учебник написан в соответствии с действующей официальной программой общепрофилирующей дисциплины учебного плана для высших учебных заведений физкультурного образования – теории физической культуры и спорта.

В учебнике содержится материал по двум основным разделам данной дисциплины: первый вводит в интегративную теорию физической культуры, а второй раскрывает общие концептуальные и научно-прикладные основы физического воспитания как главного процесса педагогически направленного функционирования физической культуры в обществе.

Учебник рассчитан на бакалаврский уровень образования, но может быть использован и для углубления знаний в соответствии с требованиями следующего уровня высшего образования.

ББК 75.1я73



© Матвеев Л. П., 1991, 2002, 2008, 2021
© Издательство «Физкультура и Спорт», 1991, 2008
© Оформление, издание,
ООО «Издательство «Спорт»», 2021

ISBN 978-5-907225-59-6

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	12
Часть первая	
ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	15
Глава I. Отправные понятия теории физической культуры	16
1. Категория «физическая культура»	16
2. Смежные и частично совпадающие понятия	23
2.1. «Физическое воспитание» и аналогичные понятия	23
2.2. Понятие «спорт»	25
Глава II. Предметные контуры теории физической культуры	28
1. Тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре	28
2. Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний	33
Глава III. Методологические предпосылки, методы и логика построения исследования в теории физической культуры	39
1. Методологические предпосылки	39
1.1. Комплексность исследовательской методологии	39
1.2. Некоторые современные общенаучные подходы	40
1.3. Основные конкретно-методологические установки в исследовании физической культуры	47
2. Методы получения, первичной обработки и проверки материалов, составляющих информационную основу исследования	50

2.1. Библиографический розыск, сбор и систематизация документальной информации	50
2.2. Опросные методы	52
2.3. Наблюдение и экспериментальные методы	53
2.4. Статистические и другие методы первичной обработки данных	56
3. Логика построения исследования	58
3.1. Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы	58
3.2. Сбор и обработка основного фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы	60
3.3. Результирующая разработка теоретических положений	63
Глава IV. Физическая культура как общественное явление. Ее социальные функции и формы	67
1. О социальной природе физической культуры	67
2. О подходах к определению функций и форм физической культуры	69
3. Ориентировочная систематизация специфических функций физической культуры и ее функциональных связей	73
3.1. Специфические функции физической культуры	73
3.2. Общекультурные функции и функциональные связи физической культуры с другими общественными явлениями	82
4. Соотношение видовых и процессуальных характеристик физической культуры	86
Глава V. Системообразующие начала физкультурной практики общества и их воплощение в отечественной системе физической культуры	90
1. Системный аспект понимания физической культуры	90
2. Основы и определяющие черты отечественной системы физической культуры	93
2.1. Главные принципы ориентации системы	93
2.2. Комплексность содержания и его программно-нормативная упорядоченность	100
2.3. Научная обоснованность и методическая отлаженность	105

2.4. Всеобщность системы физической культуры и взаимодействие в ней государственных и общественно-самодеятельных форм организации	106
---	-----

Часть вторая

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	111
---	------------

Раздел 1

Целевая направленность, средства, методы и принципы деятельности по физическому воспитанию (общие кардинальные черты)	112
--	------------

Глава VI. Конкретизация центральной категории теории физического воспитания и некоторых смежных понятий	113
--	------------

1. Физическое воспитание как процесс педагогически направленного функционирования физической культуры
2. Понятия, отображающие разновидности физического воспитания
3. О некоторых понятиях, существенно связанных с уяснением сути физического воспитания

Глава VII. Целевые установки в физическом воспитании	122
---	------------

1. О сущности цели, преследуемой в процессе физического воспитания
2. Основные задачи
- 2.1. Задачи по оптимизации развития физических качеств человека, его двигательных способностей, состояния здоровья и телосложения
- 2.2. Специфические образовательные задачи
- 2.3. Общепедагогические задачи в физическом воспитании
3. Аспекты и формы конкретизации задач, решаемых в процессе физического воспитания
- 3.1. Основные аспекты конкретизации задач
- 3.2. Формы количественной конкретизации задач в физическом воспитании

Глава VIII. Обобщенная характеристика средств и методов направленного воздействия в процессе физического воспитания	138
1. Специфические средства и методы	138
1.1. Физические упражнения как средство физического воспитания	138
1.1.1. Исходное определение; содержание и форма физического упражнения	138
1.1.2. Техника физических упражнений	142
1.1.2.1. <i>Общее понятие о технике двигательных действий</i>	142
1.1.2.2. <i>Некоторые характеристики и правила технического выполнения физических упражнений</i>	144
1.1.3. Эффекты упражнения	152
1.1.4. Классификация физических упражнений	156
1.2. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	158
1.2.1. Нагрузка при выполнении физических упражнений	158
1.2.2. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений	166
1.3. Специфические методы физического воспитания	170
1.3.1. Методы строго регламентированного упражнения	170
1.3.2. Игровой и соревновательный методы	180
2. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании	184
2.1. Методы вербального (речевого) воздействия	184
2.2. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения	185
2.3. Средства и методы обеспечения наглядности	186
2.4. Аппаратурно-методическое обеспечение и другие компоненты «искусственной управляющей среды»	187
2.5. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании	189
Глава IX. Принципы, регламентирующие деятельность в физическом воспитании	192
1. Значение общих принципов в ориентации практики физического воспитания	192

2. Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов	193
3. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания	202
3.1. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха	202
3.2. Постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики	206
3.3. Циклическое построение системы занятий	210
3.4. Возрастная адекватность направлений физического воспитания	214

Раздел 2

Теоретико-методические основы обучения и воспитания в процессе физического воспитания	219
--	------------

Глава X. Основы обучения двигательным действиям	220
--	------------

1. Направленность и структура процесса обучения в физическом воспитании	220
1.1. Двигательные умения и навыки как результат обучения; закономерности их формирования	220
1.2. Целевые установки в обучении двигательным действиям	228
1.3. Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения	231
2. Особенности этапов обучения	234
2.1. Первый этап (начальное разучивание действия)	234
2.1.1. Решаемые задачи	234
2.1.2. Типичные средства и методы	235
2.1.3. Определяющие черты методики	236
2.2. Второй этап (углубленное разучивание действия)	243
2.2.1. Решаемые задачи	243
2.2.2. Типичные средства и методы	243
2.2.3. Определяющие черты методики	245
2.3. Третий этап (результатирующая отработка действия)	248
2.3.1. Решаемые задачи	248
2.3.2. Типичные средства и методы	249
2.3.3. Определяющие черты методики	251
2.4. Проблема перестройки двигательного навыка	258

Глава XI. Воспитание двигательно-координационных способностей	260
1. Объект и задачи	260
1.1. Комплексный характер способностей, определяющих качество координации движений	260
1.2. Задачи, решаемые в процессе воспитания двигательно-координационных и некоторых связанных с ними способностей	264
2. Средства и отличительные черты методики	266
2.1. Средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей	266
2.2. Некоторые разделы методики воспитания координационных и связанных с ними способностей	270
2.2.1. Пути воспитания способности поддерживать равновесие	270
2.2.2. Пути воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению	273
2.2.3. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений	276
Глава XII. Воспитание силовых, скоростных и комплексных способностей скоростно-силового характера	281
1. Воспитание собственно силовых и некоторых комплексных способностей с выраженным проявлением силы	281
1.1. Объект и задачи при воспитании силовых и некоторых комплексных способностей	281
1.2. Средства и определяющие черты методики воспитания собственно-силовых способностей	291
1.2.1. Средства	291
1.2.2. Основы методики	296
1.3. Варианты направленных воздействий на силовые свойства двигательных способностей	302
1.4. Особенности средств и методики воспитания скоростно-силовых способностей	312
1.5. К общей характеристике процесса	316
2. Воспитание скоростных способностей	318
2.1. Виды и показатели скоростных способностей, тенденции развития и задачи по их воспитанию	318

2.2. Средства и определяющие черты методики	322
2.2.1. Особенности средств и методики воспитания быстроты как способности к экстренным двигательным реакциям	322
2.2.2. Особенности средств и методики воспитания быстроты, определяющей скоростные характеристики движений	326
2.3. К общей характеристике процесса	331
Глава XIII. Воспитание выносливости	333
1. Выносливость и задачи по ее воспитанию	333
1.1. Сущность, показатели и типы выносливости	333
1.2. Задачи, решаемые в процессе воспитания выносливости	338
2. Средства и отличительные черты методики	344
2.1. Средства и методы воспитания общей выносливости	344
2.1.1. Средства	344
2.1.2. Методы	348
2.2. Особенности средств и методики воспитания специфической выносливости	353
2.2.1. Особенности средств	353
2.2.2. Особенности методики	354
2.3. Сочетание различных сторон воспитания выносливости; система занятий	361
Глава XIV. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения	364
1. Воспитание осанки	364
1.1. Объект и задачи	364
1.2. Средства и особенности методики	369
2. Направленное воздействие на гибкость тела	374
2.1. Объект и задачи	374
2.2. Средства и особенности методики	379
3. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела	383
3.1. Задачи и критерии	383
3.2. Предпочтительные средства и методы	388

3.2.1. Особенности упражнений, стимулирующих рост мышечной массы; типичные черты методики	388
3.2.2. Предпочтительные виды и режимы использования упражнений для устранения избыточной массы тела	391
Глава XV. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания	397
1. Решающие факторы направленного формирования личности	397
1.1. Общая направленность и комплексность воспитательных воздействий	397
1.2. Ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого	398
1.3. Воспитывающая роль физкультурного коллектива	400
2. Общие линии воспитания и их конкретизация в процессе физического воспитания	401
2.1. Связь с нравственным и трудовым воспитанием	401
2.2. Связь с интеллектуальным и эстетическим воспитанием	407
2.3. Воспитание воли и самовоспитание в физическом воспитании	411
Раздел 3	
Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании	418
Глава XVI. Формы построения занятий	419
1. Разнообразие и общие черты форм построения занятий	419
2. Урочные формы занятий	424
2.1. Первостепенное значение урочных форм в педагогически направленной организации занятий	424
2.2. Логика и методика построения урока	425
2.3. Анализ урока	438
3. Особенности отдельных (не урочных) форм занятий в физкультурной практике	441
3.1. Малые формы	442

3.2. Крупные формы самостоятельных занятий тренировочного и физкультурно-рекреативного характера	446
3.3. Соревновательные формы организации занятий в физическом воспитании	449
Глава XVII. Планирование и контроль в физическом воспитании	452
1. Планирование и контроль как инструменты оптимального управления процессом физического воспитания	452
2. Планирование	454
2.1. Предпосылки к планированию	454
2.2. Масштабы и предметные аспекты планирования	456
2.3. Особенности форм и способов перспективного, этапного и краткосрочного планирования	462
2.3.1. Формы и способы перспективного планирования	462
2.3.2. Этапное планирование	472
2.3.3. Краткосрочное (оперативно-текущее) планирование	486
3. Контроль	493
3.1. Общие черты контроля в процессе физического воспитания	493
3.2. Особенности оперативно-текущего, циклового и этапного контроля	505