

Л. П. Матвеев

ТЕОРИЯ
И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

(ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ
И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ;
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ ФОРМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

Допущено Государственным комитетом СССР
по физической культуре и спорту
в качестве учебника для институтов
физической культуры

МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1991

ББК 75.1
М33

Рецензенты:
доктор педагогических наук, профессор Бондаревский Е. Я.,
доктор педагогических наук, профессор Гужаловский А. А.

Матвеев Л. П.

М33 Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

ISBN 5—278—00326—Х

Учебник написан в соответствии с программой по модифицированной профилирующей дисциплине нового учебного плана институтов физической культуры — теории и методике физической культуры.

В учебнике содержится материал по основной части данной дисциплины — общим основам теории и методики физического воспитания, а также по специализированным разделам предмета — теоретико-методическим аспектам спорта (как одного из основных компонентов физической культуры) и профессионально-прикладных форм физической культуры.

m4+0,000000-Гр_9,

ISBN 5—278—00326—Х

Издательство «Физкультура и спорт», 1991 г.

|

ПРЕДИСЛОВИЕ

В учебнике изложено основное теоретико-методическое содержание предмета «Теория и методика физической культуры и спорта», предусмотренного новым учебным планом институтов физической культуры в качестве общепрофилирующей дисциплины высшего физкультурного образования.

Как известно, содержание этой учебной дисциплины в ее современном виде подразделяется на несколько относительно самостоятельных и вместе с тем тесно взаимосвязанных проблемных циклов. Первый цикл — введение в теорию физической культуры — рассматривается в вышедшем ранее учебном пособии «Введение в теорию физической культуры» (под общей редакцией Л. П. Матвеева, М., ФиС, 1983). В настоящем учебнике изложены общие основы теории и методики физического воспитания как важнейшего явления в сфере физической культуры, а также профилированные положения, относящиеся к двум основным специализированным направлениям в системе физического воспитания — спортивной тренировке и профессионально-прикладной физической подготовке.

Учебная литература по предмету в ближайшие годы будет дополнена разработками, конкретизирующими методику физической культуры и спорта в возрастных и других аспектах (методика физического воспитания детей и учащейся молодежи, методика массовых форм физической культуры взрослого населения, методика спортивной и физкультурно-кондиционной тренировки), что позволит завершить научно-методическое оснащение предмета.

Учебник подготовлен Л. П. Матвеевым с участием М. М. Бонгена (материалы к гл. IV), Ф. Г. Казаряна (материалы к гл. VI), Е. П. Васильева (материалы к гл. VIII), Б. И. Загорского (материалы к гл. XIV), Г. Г. Санояна (материалы к гл. XV). Авторы благодарны коллективу кафедры теории и методики физического воспитания ГЦОЛИФКа и специалистам-других учреждений за помощь в работе над учебником, а также официальным рецензентам А. А. Гужаловскому и Е. Я. Бондаревскому.

Методические рекомендации и пояснения к тексту. Первая обязательная предпосылка продуктивной работы с учебником — предварительное прочное усвоение знаний, содержащихся во «Введении в теорию физической культуры», особенно отправных понятий («физическая культура», «спорт», «система физического воспитания») и базовых представлений о формах и функциях физической культуры, ее структуре и тенденциях развития в современном обществе.

Обобщающий характер знаний, сообщаемых в учебнике, обязывает при работе с ним опираться на научно-теоретические сведения и фактические данные из других дисциплин учебного плана институтов физической культуры, в том числе дисциплин биологического, психолого-педагогического, обществоведческого и профессионально-практического циклов. Ссылки на межпредметные связи по соответствующим разделам этих дисциплин сделаны в тексте учебника.

Целесообразно уже при начальном ознакомлении с ним вникнуть — по оглавлению — в общую логику построения учебника, уяснить структуру самых крупных разделов и глав, обратив при этом внимание на то, что его содержание изложено по концентрическому принципу и принципу последовательного перехода от общих положений к их дифференцированной конкретизации с завершающим возвращением к целостно-обобщающим представлениям. Соответственно вначале (главы I — III) дается общая характеристика деятельности по физическому воспитанию — целевых установок и задач, совокупности используемых для их реализации средств и методов, важнейших принципов, регламентирующих эту деятельность. После этого (главы IV—IX) избирательно, с принятым условным вычленением рассматриваются отдельные стороны процесса физического воспитания (обучение двигательным действиям, воспитание физических и тесно сопряженных с ними способностей), а также связи его с другими видами воспитания. Затем (главы X—XI) вновь объектом рассмотрения становится целостный процесс физического воспитания в реально-нерасчлененном виде, но как бы сквозь призму объединяющих его структурных конструкций и основных операций по его планированию и контролю. Все это в совокупности составляет первую часть — общие основы теории и методики физического воспитания. Во второй части учебника (главы XII—XV) анализируются особенности двух прикладно-специализированных (профилированных) направлений в системе физического воспитания — спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки в связи с целостной характеристикой спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры, что должно в дополнение к общему пониманию сущности физического воспитания создать конкретизированные представления о специфике его разновидностей, практикуемых в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей и потребностей подготовки людей к трудовой деятельности.

Несколько пояснений к **условным обозначениям и определению фрагментов текста**. Чтобы заострить внимание на наиболее важных положениях, понятиях, терминах, они выделены различным типографским шрифтом (курсивом, полу-жирным, разрядкой). Дополнительные замечания, пояснения и примеры в большинстве случаев набраны в тексте петитом с учетом вероятных различий в уровне предварительной подготовленности изучающих предмет.

Ссылки на литературные источники в тексте, когда это необ-

ходимо, сделаны двояким способом: во-первых, в постраничном подстрочнике, где приводятся данные о публикациях по смежным дисциплинам и отдельным проблемам, затрагиваемым по ходу изложения; во-вторых, в указаниях на перечень обобщающих и обзорных литературных источников, приводимый в конце каждой главы. Во втором случае обозначения в скобках, например (лит. 1, 3) или (обзор — лит. 2), означают, что соответствующие фактологические данные или обзорные сведения содержатся в специальных публикациях, перечисленных под указанными номерами в конце главы.

В тексте обозначены также внутренние связи между главами, разделами и подразделениями учебника, если необходимо воспринимать содержание той или иной главы с учетом изложенного в других главах, разделах или подразделах. Это сделано в виде обозначения в скобках цифровой рубрикации соответствующих глав, разделов, подразделов. Например, обозначение (гл. I, 2.1) указывает, что предварительные или углубляющие сведения содержатся в главе первой, втором разделе, первом подразделе. Аналогичные ссылки в пределах одной и той же главы сделаны без обозначения ее нумерации (например, 1.1).