

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
УЗБЕКИСТАНА**

БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТУРАЕВ М.М.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
для студентов высших учебных заведений
(направление «Физическая культура»)**

Учебное пособие

Бухара – 2020

Данное учебное пособие написано в соответствии с программой по модифицированной профилирующей дисциплине учебного плана институтов физической культуры – теории и методике физической культуры.

В учебном пособии содержится материал по основной части данной дисциплины – общим основам теории и методике физического воспитания, а также по специализированным разделам предмета (как одного из основных компонентов физической культуры) и профессионально-прикладных форм физической культуры. Учебное пособие адресована студентам факультетов физической культуры педагогических институтов.

Автор: преподаватель кафедры «Теории и методики физической культуры» Бухарского государственного университета Тураев Махмуд Мухамедович

Рецензенты:

Кадиров Р.Х. - к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры Бухарского государственного университета

Мустафаев Б.И. - к.п.н., заведующий кафедрой «Методики прикладных наук и внешкольного образования» Бухарского областного регионального центра переподготовки и усовершенствования работников народного образования

Рекомендовано к изданию в качестве учебного пособия в соответствии с решением 4-го Учёного совета Бухарского государственного университета от 10 октября 2020 года.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Общие основы теории физической культуры.

Введение.....	10
Модуль 1. Цели и задачи предмета теории и методики физической культуры.	
1.1. Понятие теории и методики физической культуры.....	11
1.2. Цель и задачи предмета теории и методики физической культуры.....	13
1.3. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании....	15
1.4. Современные достижения в области физической культуры и спорта....	17
Модуль 2. Общая характеристика развития системы физической культуры Республики Узбекистан.....	21
2.1. Общая характеристика развития системы физической культуры Республики Узбекистан.....	21
2.2. Массово-оздоровительная физическая культура.....	23
Модуль 3. Значение документов принятые Правительством Республики Узбекистана по физической культуре и спорту.....	25
3.1. Значение документов принятые Правительством Республики Узбекистана по физической культуре и спорту	25
Модуль 4. Функции и формы физической культуры в обществе.....	28
4.1. Функции физической культуры.....	28
4.2. Современная роль физической культуры.....	29
4.3. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры.....	30
Модуль 5. Средства физического воспитания.....	35
5.1 Содержание и формы физических упражнений.....	35
5.2 Понятия и средства физического воспитания.....	43
Модуль 6. Дидактические принципы физического воспитания.....	47
6.1.1. Содержание и характеристика дидактических принципов.....	47
6.1.2. Принципы сознательности и активности.....	47
6.1.3. Принцип наглядности.....	49
6.1.4. Принципы доступности и индивидуализации.....	50
6.1.5. Принцип систематичности.....	52
6.2. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.....	52
6.2.1. Принцип непрерывности.....	52
6.2.2. Принцип прогрессирования воздействий.....	54
6.2.3. Принцип цикличности.....	55
6.2.4. Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия.....	56
Модуль 7. Методы формирования физической культуры личности.....	57

7.1.1.Понятие о методе.....	57
7.1.2.Современные представления о классификации методов. Общие требования к их выбору.....	61
7.1.3.Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.....	65
7.1.4.Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств.....	67
Модуль 8. Основы построения обучения двигательных способностей.....	82
8.1. Понятие о двигательных способностях.....	82
8.2. Характеристика двигательных способностей.....	86
8.3. Предпосылки развития двигательных способностей.....	89
8.4. Возрастные особенности двигательных способностей.....	90
8.5. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.....	95
Модуль 9. Закономерности формирования двигательных навыков.....	97
9.1. Формирование двигательного навыка.....	98
9.2. Стадии формирования двигательного навыка.....	98
9.3. Основные этапы формирования двигательного навыка.....	99
Модуль 10. Методика воспитания физических качеств.....	104
Модуль 10.1. Воспитание силовых способностей.....	104
10.1.1. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей.....	104
10.1.2. Методы воспитания силовых способностей.....	105
10.1.3. Характеристика средств и методов воспитания скоростно-силовых способностей.....	109
10.1.4. Классификация силовых способностей (собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).....	111
Модуль 10.2. Обучение скоростных способностей.....	114
10.2.1. Понятие о скоростных способностях.....	114
10.2.2. Методика воспитания быстроты.....	115
10.2.3.Воспитание быстроты движений. Методы строго регламентированного упражнения.....	117
10.2.4. Структура скоростных способностей.....	120
10.2.5. Средства развития скоростных способностей.....	123
10.2.6. Методы развития скоростных способностей.....	124
10.2.7. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей.....	130
Модуль 10.3. Воспитание координационных способностей и гибкости.....	132
10.3.1. Понятие о двигательно-координационных способностях.....	132
10.3.2. Задачи и средства развития координационных способностей.....	132

10.3.3. Методы развития координационных способностей.....	135
10.3.4. Методы не строго регламентированного варьирования.....	138
10.3.5. Понятие о гибкости.....	143
10.3.6. Гибкость и методика ее развития.....	144
10.3.7. Общая характеристика гибкости.....	146
10.3.8. Основные средства воспитания гибкости.....	148
10.3.9. Методика совершенствования гибкости.....	149
10.3.10. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости.....	153
Модуль 10.4. Методика воспитания ловкости.....	155
10.4.1. Понятие о ловкости.....	155
10.4.2. Ловкость и методы ее воспитания.....	156
10.4.3. Методика тренировки (развития) ловкости.....	159
10.4.4. Средства и методы воспитания ловкости.....	163
10.4.5. Физиологические и психологические основы ловкости.....	164
10.4.6. Основы методики воспитания ловкости.....	165
Модуль 10.5. Выносливость и основы методики ее воспитания.....	168
10.5.1. Понятие о выносливости.....	168
10.5.2. Методы воспитания выносливости.....	169
10.5.3. Методика воспитания общей выносливости.....	170
10.5.4. Методика воспитания анаэробной выносливости.....	171
10.5.5. Особенности воспитания специфических типов выносливости.....	172
10.5.6. Средства воспитания выносливости.....	174
10.5.7. Тесты, используемые для определения уровня развития выносливости.....	176
Модуль 11. Педагогический контроль на уроках физического воспитания..	179
11.1. Понятие о педагогическом контроле.....	179
11.2. Методы контроля.....	182
11.3. Педагогическое наблюдение. Контрольные испытания.....	183
11.4. Педагогическое моделирование.....	188
11.5. Хронометраж урока физической культуры. Пульсометрия.....	188
11.6. Использование информационных технологий в области физической культуры и спорта.....	192
Приложения	
Глоссарий.....	194
Тесты.....	204
Литература.....	215

Литература:

1. Каримов И.А. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» Ташкент. № ЗРУ-394 от 04.09.2015 г.
2. Мирзиёев Ш.М. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорту» Указ Президента. г. Ташкент. № УП-5368 от 05.03.2018 г.
3. Мирзиёев Ш.М. «Об организации деятельности Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан» Постановление Президента. г.Ташкент. № ПП-3583 от 05.0.2018 г.
4. Саломов Р.С. Теоретические основы спортивного занятия – Ташкент, Уз. ГИФВ, 2005 год, стр238.
5. Махкамжанов К.М. Теория и методика физческой культуры Ташкент. Иктисод-молия 2008 год, стр 300.
6. Матвеев Л.Р. Теория и методика физического воспитание – Учебник Москва «Физкультура и спорт» – 2005 г.
7. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин; под ред. Б.А. Ашмарина, Л.К. Завьялова; ЛГОУ. – Л., 2000. – 353с.
8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 424с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Часть 1. Введение в общую теорию физической культуры). Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений: – М.РГАФК. 2002
10. Гончарова О.В. Развитие физических способностей у юных спортсменов Ташкент, РГИФВ, 2005 год. стр 171.
11. Махкамджонов К.М., Сборник тем по теории и методике физической культуры. Ташкент. 2001-2002 год стр 60.
12. Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
13. Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халк миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й
14. Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
15. Туленова Х.Б. Малинина Н.Н., Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
16. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В.Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ». Ростов н/д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с. (Серия «Учебный курс»).
17. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382 с. – (Высшее образование).

18. Холодов, Ж.К... Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

19. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. учеб. завед. Физической культуре /Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов – 2-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 144 с.

20. Туленева Х.Б., Малинина Н.Н. Лабораторно-практические занятия по спортивной медицине. ТГПУ, 2005 год.

21. Барчуков, И. С. Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 4-е изд., испр. – М. : Академия, 2011. – 528 с

22. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-4840-6.

23. Максименко, А. М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2007. – 128 с. – ISBN 978-5-9746-0069-2.