

373.502.016.136(073.8)
Р88

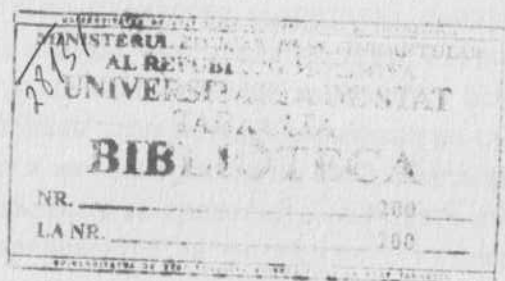
Руса Русев

ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ



Руси Русев

ТЕОРИЯ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ



Благоевград
2000

ПРЕДГОВОР

Учебникът "Теория на физическото възпитание" е предназначен за студентите от специалността "Физическо възпитание", които си подготвят за учители-специалисти в тази педагогическа област.

Теория на физическото възпитание (ТФВ) се оформи като подобласт на педагогическите науки, базираща се на дидактиката и общата теория на възпитанието. По-късно Теорията на физическото възпитание се обогати използвайки знания за физиологичните процеси на физическо усъвършенстване на човека при изпълнение на физическите упражнения. Тези теоретични основи обаче не удовлетворяват изискванията за изграждане на съвременна, ефективна методика на физическото възпитание.

Съвременните теоретични основи на физическото възпитание интегрират научни знания, изследователски методи и подходи от различни области на науката. Взаимодействието между тях при разработване на проблемите на физическото възпитание е довело до теоретични обобщения, до получаване на ново знание, което не съществува в съставните науки.

Предлаганият учебник "Теория на физическото възпитание" е опит на автора да представи на студентите и на читателите-специалисти по физическо възпитание продукта именно такъв интегрален подход към традиционните въпроси на ТФВ. В първите три глави студентите се въвеждат в основните понятия, с които борави тази наука, запознават се със спецификата на предмета и методологията на ТФВ. Разглеждат се присъщите за ТФВ въпроси за средствата, методите и формите за организация и провеждане на физическото възпитание, като се излагат съвременни виждания, нови класификации и систематизации на тези традиционни педагогически проблеми.

СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор	3
Глава 1. ТФВ като система от научни знания.....	6
1.1. Възникване и развитие на ТФВ	6
1.2. Предмет и съдържание на ТФВ	13
1.3. Методология на ТФВ и връзка с другите науки	15
1.4. Основни понятия на ТФВ	19
Глава 2. Характеристика на физическото възпитание	30
2.1. Общи принципи на физическото възпитание	30
2.2. Цел и задачи на физическото възпитание	34
2.3. Основни дейности на физическото възпитание	38
2.4. Връзка на физическото възпитание с другите страни на възпитанието	40
Глава 3. Средства на физическото възпитание	46
3.1. Определение и класификация на средствата на физическото възпитание	46
3.2. Произход на физическите упражнения	48
3.3. Философски аспекти на физическите упражнения	50
3.4. Класификации на физическите упражнения	53
3.5. Систематизация на физическите упражнения	56
3.6. Характеристики на физическите упражнения - биомеханични и педагогически аспекти	64
3.6.1. Количествени характеристики на физическите упражнения	65
3.6.2. Качествени характеристики на физическите упражнения	80
3.7. Закалителните процедури като допълнителни средства на физическо възпитание	83
3.7.1. Същност на закалителния процес	83

3.7.2. Характеристика на закалителните процедури	86
3.7.3. Принципи на закаляване	89

Глава 4. Физическото възпитание от позициите на теорията на адаптацията	92
4.1. Въведение в теорията на адаптацията	92
4.2. Възпитанието на физически качества като процес на адаптация	96
4.3. Закаляването на организма като процес на адаптация	100
4.4. Обучението в двигателни действия като процес на адаптация	107

Глава 5. Теория на обучението в двигателни действия	112
5.1. Обща характеристика, съдържание и структура на обучението в двигателни действия	112
5.2. Принципи на обучението в двигателни действия	115
5.3. Физиологични концепции за същността, развитието и усъвършенстването на двигателната координация	121
5.4. Биокибернетични динамични модели на двигателната координация	126
5.4.1. Системата на управление на движенията като саморазвиваща се (самоорганизираща се) система	126
5.4.2. Системата на управление на движенията като самообучаваща се система	128
5.5. Спортно-дидактически аспекти на обучението	141
5.5.1. Етапи на обучение в спортно-технически действия	141
5.5.2. Обучение в спортно-тактически действия	146

Глава 6. Теория на възпитание на координационните способности	151
6.1. Проблемът за ловкостта и координационните способности в ТФВ	151
6.2. Структурно-функционален модел на системата на управление на движенията	153
6.3. Система на координационните способности - структурни аспекти	158
6.4. Класификация на координационните способности	165
6.5. Фактори на развитие на координационните способности	166

Глава 7. Теория на възпитание на двигателните качества (кондиционни способности)	171
7.1. Характеристика и обща класификация на физическите качества	171
7.2. Биомеханични признаци за диференциация на двигателните качества	173
7.3. Биохимични основания за диференциация на двигателните качества	177
7.4. Силови способности (мускулна сила)	182
7.4.1. Определение, видове силови способности	182
7.4.2. Фактори обуславящи проявата на силовите способности (мускулна сила)	186
7.4.3. Генотипни и фенотипни фактори за развитието на силовите способности	188
7.5. Способности за издръжливост	189
7.5.1. Определение и видове способности за издръжливост	189
7.5.2. Фактори обуславящи проявата на способностите за издръжливост	193

7.5.3. Генотипни и фенотипни фактори за развитие на способностите за издръжливост	194
7.6. Скоростни способности (бързина)	197
7.6.1. Определение и видове скоростни способности	197
7.6.2. Фактори обуславящи проявата и развитието на скоростните способности	200

Глава 8. Теория на възпитание качествата

на телосложението	205
8.1. Проблемът за хармоничното телосложение в ТФВ	205
8.2. Пропорционалност на тялото	210
8.2.1. Определение и критерии за пропорционалност на тялото	210
8.2.2. Фактори влияещи върху пропорционалността на тялото	211
8.3. Съразмерност на тялото	213
8.3.1. Определение и критерии за съразмерност на тялото	213
8.3.2. Фактори влияещи върху съразмерността на тялото	214
8.4. Симетричност на тялото	219
8.4.1. Определение и критерии за симетричност на тялото	219
8.4.2. Фактори влияещи на симетричността на тялото	220
8.5. Правилност на телесната стойка (осанка)	220
8.5.1. Определение и критерии за правилност на телесната стойка	220
8.5.2. Фактори обуславящи правилността на телесната стойка	221
8.6. Гъвкавост на тялото	222
8.6.1. Определение и критерии за гъвкавост на тялото	222
8.6.2. Фактори влияещи на гъвкавостта	224

Глава 9. Методи и организационно-методически форми	226
9.1. Характеристика на методите на физическо възпитание	226
9.2. Учението за методите на физическото възпитание	227
9.3. Класификация и характеристика на методите на физическо възпитание	230
9.3.1. Методи на двигателно обучение	231
9.3.2. Методи за възпитание на физически качества	237
9.3.3. Методи за контрол на учебно-възпитателния процес	242
9.4. Организационно-методически форми	246