

Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Горно-Алтайский государственный университет»  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Учебно-методический комплекс  
Часть 1**

Для студентов, обучающихся по специальности  
050720 «Физическая культура»

Горно-Алтайск 2010

Печатается по решению Методического совета  
Горно-Алтайского госуниверситета

**УДК 7А(075.8)**  
**ББК**

**Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методический комплекс. Часть 1.** – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. – с.

**Составитель:**

**Рогова Р.В.**, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Горно-Алтайского государственного университета.

**Рецензенты:**

**Герасимова И.Г.**, к.п.н., ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания Камской государственной академии физической культуры, спорта и туризма.

**Воронкова Е.Г.**, к.б.н., доцент кафедры безопасности жизнедеятельности, анатомии и физиологии Горно-Алтайского государственного университета.

В работе представлен учебно-методический материал по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта», в том числе рабочая программа, курс лекций, планы практических занятий, задания для самостоятельной работы, рекомендуемая литература, темы рефератов; методические указания по подготовке и написанию рефератов; контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке знаний студентов. «Теория и методика физической культуры и спорта» является дисциплиной предметной подготовки федерального компонента для студентов третьего и четвертого курсов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура».

© Рогова Р.В., 2010

## Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Квалификационная характеристика выпускника	5
3. Компетенции выпускника по специальности	5
4. Рабочая программа	8
4.1 Организационно-методический раздел	9
4.1.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины	9
4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы	10
4.3 Технологическая карта учебного курса	10
4.4 Содержание учебного курса	11
5. Курс лекции	20
6. Практикум	103
7. Глоссарий	128
8. План самостоятельной работы	138
8.1. Рекомендации к выполнению заданий для самостоятельной работы.	139
9. Рекомендуемая литература	140
10. Темы рефератов и курсовых работ	141
11. Методические рекомендации по подготовке и написанию реферата	142
12. Контрольные вопросы, выносимые экзамен	146
13. Контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой системе оценки знаний	148
13.1 Контрольные вопросы, выносимые на промежуточную аттестацию по теоретическому разделу и практическим занятиям	148
13.2 Оценка знаний и умений студентов по модульно-рейтинговой системе	151

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс по курсу «Теория и методика физической культуры и спорта» составлен с учетом требований Государственного образовательного стандарта. Его структура и содержание соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта по специальности 050720 – «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства образования РФ 31.01.2005г.

Учебно-методический комплекс включает в себя: квалификационную характеристику и компетенции выпускника педагога по физической культуре; рабочую программу дисциплины с технологической картой; курс лекций; вопросы к практическим занятиям; рекомендуемую литературу (основную и дополнительную); темы рефератов; методические указания по подготовке и написанию рефератов; контрольные вопросы, выносимые на зачёт; контрольно-измерительные материалы по модульно-рейтинговой оценке знаний студентов.

## **2. КВАЛИФИКАЦИОННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫПУСКНИКА**

Выпускник, получивший квалификацию педагога по физической культуре, должен быть готовым осуществлять обучение и воспитание обучающихся с учетом специфики преподаваемого предмета; способствовать социализации, формированию общей культуры личности, осознанному выбору и последующему освоению профессиональных образовательных программ; использовать разнообразные приемы, методы и средства обучения; обеспечивать уровень подготовки обучающихся, соответствующий требованиям Государственного образовательного стандарта; осознавать необходимость соблюдения прав и свобод учащихся, предусмотренных Законом Российской Федерации «Об образовании», Конвенцией о правах ребенка, систематически повышать свою профессиональную квалификацию, участвовать в деятельности методических объединений и в других формах методической работы, осуществлять связь с родителями (лицами, их заменяющими), выполнять правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивать охрану жизни и здоровья учащихся в образовательном процессе.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ВЫПУСКНИКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

### ***Профессиональные:***

*в области учебно-воспитательной деятельности:*

осуществление процесса обучения физической культуре в соответствии с образовательной программой;

планирование и проведение учебных занятий по физической культуре с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;

использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения физической культуре, в том числе технических средств обучения, информационных и компьютерных технологий;

применение современных средств оценивания результатов обучения;

воспитание учащихся как формирование у них духовных, нравственных ценностей и патриотических убеждений;

реализация личностно-ориентированного подхода к образованию и развитию обучающихся с целью создания мотивации к обучению;

работа по обучению и воспитанию с учетом коррекции отклонений в развитии;

*в области социально-педагогической деятельности:*

оказание помощи в социализации учащихся;

проведение профориентационной работы;

установление контакта с родителями учащихся, оказание им помощи в семейном воспитании;

*в области культурно-просветительной деятельности:*

формирование общей культуры учащихся;

*в области научно-методической деятельности:*

выполнение научно-методической работы, участие в работе научно-методических объединений;

самоанализ и самооценка с целью повышение своей педагогической квалификации;

*в области организационно-управленческой деятельности:*

рациональная организация учебного процесса с целью укрепления и сохранения здоровья школьников;

обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;

организация контроля за результатами обучения и воспитания;

организация самостоятельной работы и внеурочной деятельности учащихся;

ведение школьной и классной документации;

выполнение функций классного руководителя;

участие в самоуправлении и управлении школьным коллективом;

*в области физкультурно-спортивной деятельности:*

всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности обучающихся в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

совершенствование индивидуальных способностей детей в условиях секционной работы на основе применения наиболее эффективных средств и методов спортивной тренировки;

проведение контроля за состоянием занимающихся физической культурой и спортом с применением адекватных и современных медико-биологических и педагогических методов;

*в области оздоровительно-рекреативной деятельности:*

формирование основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятиях физическими упражнениями;

реализация программ двигательной рекреации и оздоровления обучающихся с применением соответствующих средств и методов в режиме учебного дня, во внеурочной и внешкольной работе.

### **Требования к уровню подготовки выпускника по дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта»**

В конце изучения данного курса студенты должны знать и уметь:

Студент, изучивший дисциплину, должен знать:

- возрастно-половые закономерности физического воспитания населения;

- общепедагогические и специфические принципы физического воспитания;

- методы организации контроля за результатами воспитания и обучения;

уметь:

- осуществлять процесс обучения в соответствии с образовательной программой и спецификой контингента обучаемых;

- осуществлять подготовку спортсменов в соответствии с основными принципами;

- рационально организовывать учебный процесс, направленно влиять на укрепление и сохранение здоровья школьников и других категорий населения;

- использовать современные научно обоснованные средства и методы физического воспитания для формирования двигательных навыков и развития физических качеств;

владеть навыками организации и проведения занятий физическими упражнениями для решения задач физического воспитания с разными категориями населения.

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1 Организационно-методический раздел

Цель дисциплины:

- передача знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения преподавателя физической культуры и спорта;
- формирование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Задачи дисциплины:

- обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности;
- содействовать развитию способности творчески использовать теоретико-методические знания в профессиональной деятельности;
- сформировать у студентов устойчивый интерес к профессиональной деятельности преподавателя физической культуры и спорта.

Дисциплина ориентирует на учебно-воспитательную, физкультурно-спортивную, оздоровительно-рекреативную, социально-педагогическую, организационно-управленческую, культурно-просветительскую виды профессиональной деятельности и способствует решению следующих типовых задач профессиональной деятельности:

в области учебно-воспитательной деятельности:

- осуществление процесса обучения в соответствии с образовательной программой;
- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;
- использование современных научно обоснованных приемов, методов и средств обучения;
- организация и проведение внеклассных мероприятий; в области научно-методической деятельности:
- анализ собственной деятельности с целью ее совершенствования и повышения своей квалификации в области социально-педагогической деятельности:
- планирование и проведение мероприятий по социальной профилактике в процессе обучения и воспитания;
- оказание помощи в социализации учащихся в области культурно-просветительной деятельности:
- формирование общей культуры учащихся; в области организационно-управленческой деятельности:
- укрепление и сохранение здоровья школьников, рациональная организация учебного процесса;
- обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;
- ведение школьной и классной документации;



- организация контроля за результатами обучения и воспитания;
- организация внеурочной деятельности.

#### **4.1.2 Требования к обязательному минимуму содержания дисциплины ДПП.Ф.02**

##### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты её становления.

Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности. Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Общая характеристика физической культуры. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе. Средства и методы формирования физической культуры личности человека. Дидактические принципы, регламентирующие процесс формирования физической культуры личности.

Методические основы формирования физической культуры личности. Методика обучения двигательным действиям. Методика воспитания физических способностей. Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения. Направленное формирование личности в процессе формирования её физической культуры и взаимосвязь различных сторон процесса. Формы построения занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий. Планирование и контроль в процессе физического воспитания.

Возрастные особенности физического воспитания. Особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Особенности физического воспитания студенческой молодежи. Физическая культура в повседневной жизни взрослого населения. Формирование профессионализма специалистов по физическому воспитанию.

Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и ее структура. Генезис спорта и его социальные функции. Тенденции динамики спортивных достижений. Теория спортивных соревнований. Соревновательная деятельность и ее структура. Особенности соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности. Система соревнований.

Теория и методика подготовки спортсменов. Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Методика совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Структура подготовки спортсменов.

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	380	5-8
Аудиторные занятия	190	
Лекции	80	
Практические занятия	112	
Лабораторные работы	-	
Самостоятельная работа	190	
Курсовые работы, рефераты	-	8
Вид итогового контроля:		
Зачёт		7
экзамен		6,8

#### 4.3 Технологическая карта учебного курса

Теория и методика физической культуры и спорта

Факультет географический

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

№ п/п	Разделы дисциплины	Л	П	С
1.	<b>Введение в теорию и методику физической культуры и спорта</b>	4	4	8
2.	<b>Общие основы теории и методики физической культуры</b>			
2.1	Общая характеристика физической культуры	4	8	8
2.2	Методические основы формирования физической культуры личности	16	22	62
2.3	Формы построения занятий в процессе занятий физическими упражнениями	16	22	18
3.	<b>Возрастные особенности физического воспитания</b>	12	20	32
4.	<b>Теория спорта и методика подготовки спортсменов</b>			
4.1	Введение в теорию спорта	4	4	8
4.2	Теория спортивных соревнований	8	12	20
4.3	Теория и методика подготовки спортсменов	16	20	36
5.	Курсовые работы, рефераты			8
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>112</b>	<b>198</b>
<b>Всего</b>		<b>360</b>		
<b>Форма итогового контроля</b>		<b>Экзамен</b>		
Примечания: Л – лекции, П – практические занятия, С – самостоятельная работа				

#### **4.4 Содержание учебного курса. Часть 1.**

##### **1. Введение в теорию и методiku физической культуры и спорта**

Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.

Общие и специфические признаки, характеризующие физическую культуру: физические упражнения, как формы специально организованной двигательной активности человека; комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в совершенствовании физических возможностей человека; положительные изменения в физическом состоянии человека, как результаты физкультурной деятельности.

Вводная характеристика спорта как особой области человеческой культуры, позволяющей выявлять, оценивать и сравнивать способности людей в специально созданных для этого условиях. Соревновательная деятельность как отличительный признак, специфическое ядро спорта. Соотношение понятий физическая культура и спорт.

Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина и исторические аспекты ее становления.

Предмет теории и методики физической культуры и спорта. История становления теории и методики физической культуры и спорта и ее роль в системе профессионального образования преподавателя физической культуры и спорта. Место данной учебной дисциплины в государственных образовательных стандартах высшего образования по специальности 050720 – «Физическая культура». Связь дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» с научной специальностью 050720 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной и адаптивной физической культуры». Структура теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины.

Комплекс исходных понятий как концентрированное выражение накапливаемых наукой знаний. Соотношение понятий: культура, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование.

Вводная характеристика направлений, форм и социальных функций физической культуры и спорта. Факторы физической культуры в аспекте их оздоровительной ценности.

Совокупность элементов, составляющих общую структуру физической культуры и спорта как целостного социального явления. Основные направления использования физической культуры и спорта как разделы, включающие формы организации деятельности людей, объединенных общими целями и задачами: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, спорт общедоступных и высших достижений.

Функции физической культуры как возможности использования ее свойств для удовлетворения различных потребностей личности и общества, оздоровительная ценность основных аспектов физической культуры и спорта. Общекультурные функции физической культуры, обусловленные ее связями с другими частями и явлениями культуры. Специфические функции физической культуры, обусловленные ее ориентацией на совершенствование физических возможностей людей. Взаимосвязь форм и функций физической культуры.

Системность компонентов, составляющих область физической культуры и спорта.

Физическое воспитание как основной канал приобщения к ценностям, накопленным в области физической культуры и спорта. Система физического воспитания как способ объединения отдельных элементов и форм физической культуры и спорта в целостную структуру.

Идейные основы системы физического воспитания, выраженные в целевых установках, для реализации которых организуется физкультурно-спортивное движение.

Теоретико-методические основы системы физического воспитания, включающие научно-практические знания о закономерностях, средствах и методах достижения целевых установок в области физической культуры и спорта.

Программно-нормативные основы системы физического воспитания, представленные нормами и требованиями к результатам физкультурно-спортивной деятельности, а также программным материалом, освоение которого обеспечивает достижение желаемых результатов.

Организационные основы системы физического воспитания, как способы сочетания деятельности различных организаций при реализации целевых установок физкультурно-спортивной деятельности.

## **2. Общие основы теории и методики физической культуры**

### **Общая характеристика физической культуры**

Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.

Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности. Социальные и индивидуальные потребности, определяющие прикладную ориентацию физического воспитания. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека. Соотношение физического развития и физического воспитания. Организованная двигательная активность как основной фактор воздействия на физическое развитие.

Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития, совершенствованию физических возможностей, упрочению и сохранению здоровья; задачи по формированию необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Конкретизация задач формирования физической культуры в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и профессиональных интересов занимающихся. Нормативные способы постановки задач и оценки эффективности их решения.

Средства и методы формирования физической культуры личности человека.

Физические упражнения как основные специфические средства формирования физической культуры личности. Действия и процессы, составляющие содержание физических упражнений. Взаимосвязь содержания и формы физических упражнений. Техника физических упражнений, её основа, определяющее звено и детали. Фазы двигательных действий. Структура движения как относительно стабильная взаимосвязь всех его составляющих. Кинематические, динамические и ритмические характеристики структуры движений. Общие правила техничного выполнения движений. Классификация физических упражнений в зависимости от требований, предъявляемых упражнением к физическим качествам.

Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания. Правила использования природных факторов в качестве самостоятельных средств закаливания, адаптации. Использование природных факторов в качестве сопутствующих условий занятия физическими упражнениями. Реализация норм требований личной и общественной гигиены труда и отдыха, питания, занятий, быта.

Способы регулирования нагрузки и отдыха и способы организации освоения двигательных действий, составляющие структурную основу методов физического воспитания.

Нагрузка как фактор, присущий специально организованной двигательной активности, характеризующий величину ее воздействия на организм. Смысл нагрузки в процессе физического воспитания. Параметры, обуславливающие величину нагрузки. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки, их взаимосвязь. Отдых как компонент физического воспитания. Разновидности интервалов отдыха, обусловленные его продолжительностью и операционным составом. Следовые эффекты физических упражнений.

«Расчлененность» и «целостность» как способы организации освоения двигательных действий. Факторы, определяющие выбор метода обучения. Использование методов избирательного и «сопряженного» воздействия в процессе обучения двигательным действиям.

Специфические методы формирования физической культуры, особенности методов строго регламентированных упражнений, разновидности методов строго регламентированного упражнения в зависимости от способа организации освоения двигательных действий, от стандартности или вариативности выполняемых двигательных действий, от продолжительности интервалов отдыха между повторениями двигательных действий, от способа сочетания их параметров. «Круговая тренировка» как одна из разновидностей методов строго регламентированного упражнения. Соревновательный метод в

физическом воспитании. Эффективность использования отношений соперничества при решении задач реализуемых в физическом воспитании.

Игровой метод в физическом воспитании. Эффективность использования игровых отношений при решении задач, реализуемых в физическом воспитании.

Общепедагогические средства и методы, используемые в процессе физического воспитания.

Использование тренажерных устройств для повышения эффективности физических упражнений.

Идеомоторные, психорегулирующие и другие методы, используемые в физическом воспитании.

Дидактические принципы, регламентирующие формирования физической культуры личности.

Принципы как наиболее важные рекомендации, основанные на познании закономерностей физического воспитания. Иерархия принципов, регламентирующих формирование физической культуры. Положения, составляющие идейную основу системы воспитания в целом и их конкретизация относительно процесса физического воспитания. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и воспитания и их конкретизация при обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности в процессе физического воспитания.

Проблема формулирования специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. Рекомендации, основанные на специфических закономерностях физического воспитания: непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся. Методические основы формирования физической культуры личности

### **Методика обучения двигательным действиям**

Обучение двигательным действиям как одна из основных сторон формирования физической культуры. Умения и навыки как способы управления двигательными действиями. Закономерности формирования умений и навыков, являющиеся основой построения обучения. Физиологический смысл процесса освоения двигательных действий, заключающийся в формировании функциональных систем, объединяющих деятельность систем организма, участвующих в осуществлении двигательных действия, «перенос» двигательных умений и навыков.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе обучения двигательным действиям. Подготовленность преподавателя и обучающихся как предпосылка освоения двигательного действия. Общедидактические, методические и

специальные принципы как основа решения проблем, возникающих в процессе обучения. Общий порядок построения процесса обучения.

Этапы обучения: начального разучивания, углубленного разучивания, совершенствования выполнения двигательного действия, дачи, решаемые на различных этапах обучения. Особенности средств и методов, применяемых на различных этапах обучения, особенности регламентации режима занятий, соотношения методов обучения и воспитания физических качеств на различных этапах обучения. Проблема формирования и последующего совершенствования ориентировочной основы, выделения и «свертывания» опорных точек двигательного действия. Контроль процесса освоения двигательного действия. Критерии завершенности отдельных этапов обучения. Предупреждение и исправление ошибок в выполнении двигательных действий. Биомеханические, физиологические, психические, педагогические и другие причины возникновения ошибок и погрешностей при выполнении двигательных воздействий, их предупреждение и исправление. Стабильность и вариативность выполнения двигательных действий. Возможности изменения сформированных умений и навыков. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.

#### **Методика формирования координационных способностей**

Координационные способности как индивидуальные особенности людей, способствующие быстрому и качественному овладению ложными по точности и согласованности движениями. Критерии оценки координационных способностей. Психофизиологические свойства, обуславливающие функционирование нервно-мышечных структур, интегрирующих сигналы и состояния центральной нервной системы.

Расширение двигательного опыта, совершенствование свойств анализаторов, пластических свойств нервной системы и личностных качеств как основа методики формирования координационных способностей. Требования, предъявляемые к средствам совершенствования координационных способностей. «Барьеры», возникающие в связи с недостаточным уровнем развития координационных способностей. Методика направленного воздействия на напряженность, равновесие, точность движений.

**Методика воспитания физических способностей.** Основные физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость как комплексы морфофункциональных свойств организма. Свойства опорно-двигательного аппарата, механизмов энергообеспечения и функциональных систем, ответственных за управление движениями, обуславливающие проявление физических качеств. Сходство физиологических, биохимических и психических механизмов, обеспечивающих двигательную активность как основание для объединения отдельных свойств в комплексы. Физические качества и умения (навыки) их использования для решения двигательных задач как составляющие двигательных (физических) способностей.

Создание условий для всестороннего развития физических качеств и обеспечение возможности их использования в различных видах деятельности

как общая задача воспитания физических способностей. Раздражения, исходящие из внешней или внутренней среды, обуславливающие адаптационные перестройки в организме как основа методики воспитания физических качеств.

**Сила** как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих рабочую активность мышц. Разновидности способностей использовать мышечную силу для решения различных двигательных задач: собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость, их основные проявления и способы оценки уровня развития. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания силовых способностей. Факторы, обуславливающие проявление силы: величина физиологического поперечника мышц, структура мышц, внутримышечная и межмышечная координация, способность мобилизовать силовой потенциал, внешние условия, предшествующие или сопутствующие деятельности.

Выбор величины отягощения и повторности как основа методики воспитания силовых способностей. Метод повторных усилий, его экстенсивный и интенсифицированный вариант. Метод кратковременных максимальных напряжений.

Методика использования изометрических упражнений. Методика использования электростимуляции мышц. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.

**Быстрота** как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих скоростные параметры движений. Элементарные формы проявления быстроты. Взаимосвязь быстроты скоростных способностей и способы оценки уровня их развития. Предпосылки, обуславливающие проявление скоростных способностей: подвижность нервных процессов, уровень развития скоростно-силовых способностей, эластичность мышц, волевые качества, совершенство техники, биохимические факторы. Возрастные периоды, благоприятные для воспитания скоростных способностей. Сочетание воздействий на элементарные формы проявления троты и на связанные с ними комплексы качеств и свойств организма как основа методики воспитания скоростных способностей, торный метод при воспитании быстроты. Методика воспитания троты двигательной реакции. Единство аналитического и синтезирующего подхода при воспитании быстроты движений. Выносливость как часть работоспособности, обеспечивающая осуществление деятельности без снижения эффективности.

**Выносливость** как комплекс морфофункциональных свойств организма, обуславливающих способность противостоять утомлению, причины возникновения утомления. Разновидности проявления выносливости и способы оценки уровня их развития. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости: функциональная производительность систем организма, личностные качества, эффективность и экономичность техники, морфотип и состав тела, степень развития других физических качеств. Возрастные периоды,



благоприятные для воспитания выносливости. Устранение первопричин возникновения утомления как основа методики воспитания выносливости. Условия, обуславливающие эффективность воспитания выносливости. Методика совершенствования возможностей систем энергообеспечения. Методика повышения экономичности деятельности, эффективности использования функционального потенциала. Методика воспитания общей выносливости. Методика воспитания выносливости, проявляемой во время деятельности различной продолжительности интенсивности.

### **Методика воспитания гибкости, формирования осанки и телосложения**

Гибкость как комплекс морфофункциональных свойств двигательной системы, обуславливающих подвижность частей тела относительно друг друга. Способы оценки уровня развития гибкости. Предпосылки, обуславливающие проявления гибкости: анатомические особенности суставов, эластические свойства мышц и связочного аппарата, качество межмышечной координации. Закономерности биологического развития, обуславливающие задачи, средства и методика воспитания гибкости.

Формирование осанки. Осанка как привычная для человека поза в вертикальном положении. Влияние осанки на функционирование систем организма. Основные признаки «правильной осанки». Типичные дефекты осанки. Причины возникновения дефектов осанки, их профилактика и коррекция. Методика формирования правильной осанки, основанная на закреплении навыков прямостояния и воспитания физических качеств.

Формирование телосложения. Представление о нормальном телосложении как гармонии пропорций тела, мышечных объемов, необходимых для сохранения здоровья и повседневной учебной, трудовой и другой деятельности. Возможности физического воспитания для формирования желаемых параметров тела. Методика увеличения мышечной массы. Методика устранения избыточной массы тела.

Направленное формирование личности в процессе формирования ее физической культуры. Взаимосвязь различных сторон воспитания.

Создание условий для всестороннего развития человеческих способностей как генеральная линия всей системы воспитания, опасности, возникающие в случае отклонения от нее. Объективное единство физического и духовного развития человека как предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания. Специфичность и генерализованность физических и психических проявлений человека, обуславливающая возможность совершенствования свойств человека с помощью различных средств.

Факторы направленного формирования личности. Неоднозначность влияния занятий физическими упражнениями на личность занимающихся. Роль преподавателя как главного фактора формирования личности в процессе физического воспитания. Требования к личности и профессиональной подготовленности преподавателя физической культуры и спорта.

Основы методики формирования личности. Убеждение и приучение как основа побуждения к социально значимым поступкам. Формирование убеждения в приоритете общечеловеческих ценностей. Поощрение и наказание как педагогические приемы.

Воспитательная функция коллектива. Самовоспитание, основанное на самопознании, самооценке, самоприучении, самопреодолении, саморегуляции. Аспекты нравственного, умственного, трудового и эстетического воспитания в процесс физического воспитания. Условия, повышающие эффективность воспитания. Формы построения занятий физическими упражнениями

### **Формы построения занятий**

#### **Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий**

Занятие физическими упражнениями как относительно самостоятельный, завершённый фрагмент формирования физической культуры личности. Формы построения занятий как способы организации деятельности в области физической культуры и спорта. Взаимобусловленность формы и содержания занятия. Разнообразие форм занятий, обусловленное особенностями их содержания. Основные и дополняющие формы занятий. Классификация форм занятий физическими упражнениями.

Общие черты структуры различных форм занятий, обусловленные динамикой работоспособности занимающихся. Способы оценки динамики оперативной работоспособности. Типичное содержание частей занятия.

#### **Особенности урочных форм занятий**

Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, ограничение их количества при планировании урочных форм занятий. Методика построения частей урочных форм занятий: вариативность соотношения продолжительности и интенсивности деятельности занимающихся, способы организации деятельности занимающихся, основы оптимизации содержания, правила нормирования нагрузки. Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности. Объективные способы оценки качества занятия физическими упражнениями: общая и моторная плотность занятия.

#### **Особенности неурочных форм занятий**

Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм: самодеятельные тренировочные занятия, физкультурно-рекреативные занятия, соревнования. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания. Методика построения малых форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, микросеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты.

Нормирование нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств в отдельных занятиях и сериях занятий. Правила сочетания упражнений, стимулирующих развитие физических качеств. Принципиальные основы сочетания различных методических направлений при воспитании физических качеств. Проблема обеспечения «переноса» умений, навыков, тренированности.

## **Планирование и контроль в процессе физического воспитания**

Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания. Наиболее важные требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры и спорта. Временные масштабы и логика планирования. Исходные документы планирования и их типичные формы. Общая характеристика основных операций планирования.

Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания. Объекты, подлежащие контролю в процессе физического воспитания. Проблема выбора наиболее информативных показателей. Разновидности контроля в практике физического воспитания. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

## 5. КУРС ЛЕКЦИЙ

### I. Введение в теорию и методику физической культуры и спорта

#### 1.1 Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности.

1. Социальная сущность физической культуры
2. Специфические функции физической культуры
3. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры
4. Формы физической культуры

#### 1. Социальная сущность физической культуры

Физическая культура является, по своей сущности социальным явлением. Как многогранное общественное явление, она связана со многими сторонами социальной действительности, всё шире и глубже внедряется в общую структуру образа жизни людей. Социальная природа физической культуры, как одной из областей социально необходимой деятельности общества, определяется непосредственными и опосредованными потребностями труда и других форм жизнедеятельности человека, стремлениями общества к широкому использованию её в качестве одного из важнейших средств воспитания и заинтересованностью самих трудящихся в собственном совершенствовании.

Физическая культура – явление исторически обусловленное. Её возникновение относится к древнейшим временам. Она, как и культура в целом, является результатом общественно-исторической практики людей. Необходимость подготовки людей к жизни, и, прежде всего к труду, а также к другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение и дальнейшее развитие физической культуры.

Система физической культуры включает мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

*Мировоззренческие основы.* Мировоззрение – это совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физической культуры мировоззренческие установки направлены на формирование физической культуры личности, её всестороннему и гармоничному развитию, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

*Теоретико-методические основы.* Система физической культуры опирается на достижения многих наук. Её теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических

(психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физической культуры» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности.

*Организационные основы.* Система физической культуры существует в государственных и общественно-самодеятельных формах организации, руководства и управления.

По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях и др. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенные для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров). Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также соответствующие отделы Министерств РФ (образования, здравоохранения, культуры, обороны, внутренних дел и др.).

По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и его потребностей. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

К общественным органам управления относятся Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Специальный комитет России, физкультурно-спортивные общества России и др.

*Программно-нормативные основы.* Высокая социально-активная значимость физической культуры потребовала создать для данной сферы жизнедеятельности организационно-правовые основы.

Государственной Думой 16 ноября 2007 года был принят Федеральный закон **«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**. Закон устанавливает правовые, организационные, экономические, социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в РФ, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любимым видом спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности,

физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

К компетенции государственных органов управления системой образования относится разработка стандартов для образовательных учреждений различных типов: дошкольных, общеобразовательных, специальных, начального, среднего, высшего и послевузовского профессионального образования.

*Государственный образовательный стандарт* – совокупность знаний, умений и навыков, необходимая и достаточная для достижения целей образования, оптимальный минимум содержания образования.

Более детально остановимся на *Государственном образовательном стандарте по предмету «физическая культура» в общеобразовательной школе*. Проект стандарта подготовлен сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования и Министерства образования в 1993 году коллективом авторов: В.И. Лях, В.Н. Шаулин, Г.Б. Мейксон, Е.Н. Литвинов. Цель государственного образовательного стандарта состоит в том, чтобы обеспечить общий уровень среднего образования.

В общеобразовательной школе физическая культура является базовой областью образования как средство укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, организации отдыха и досуга школьников. Целью Государственного стандарта по предмету «Физическая культура» в образовательной школе является овладение школьниками основами личной физической культуры. Под этим термином понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, умения осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основным результатом овладения физической культурой является освоение ее базовых основ. Этот базовый компонент положен в основу стандарта и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей.

*Базовый компонент* – стабильная часть общего среднего образования. Он является основой для накопления и обогащения физического и духовного потенциала общества. На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень физической культуры школьников в различных регионах страны.

*Вариативный компонент* обусловлен учетом индивидуальных особенностей детей, региональных и национальных условий, специализации учителя и интересов учащихся.

Базовый компонент составляет 70-80%, 60-70%, 50-60% (соответственно в начальной, средней и старших классах) времени, отведенного на предмет «Физическая культура» в школе.

Основные блоки содержания базовой физической культуры включают в себя знания, способы двигательной деятельности, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Государственный образовательный стандарт включает минимум требований к подготовленности учащихся начальной, основной и средней школы, а также методику оценки их успеваемости по основам знаний, техники владения двигательными действиями (умениями и навыками), умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и физической подготовленности.

Физическое воспитание в государственных учреждениях осуществляется на основе обязательных *программ по физической культуре* (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т. д.). Принятый в 1996 году в Российской Федерации Закон «Об образовании» предоставил государственным учреждениям право выбора, а также самостоятельную разработку программ, по которым они могут осуществлять подготовку своих учеников. Но, разрабатываемые программы должны отвечать требованиям государственного образовательного стандарта и включать следующий обязательный минимум (обязательный минимум содержания программ установлен Министерством образования РФ):

- Физическая культура человека и общества (роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; история развития физической культуры в России ее выдающиеся спортсмены; оздоровительные системы отечественной, западной и восточной культур; Олимпийские игры Древней Греции и современное олимпийское движение).
- Естественнонаучные основы физического развития и воспитания личности (роль функциональных систем в управлении движениями, гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма).
- Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности (регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры).
- Основы развития психофизических способностей человека и формирования здорового образа жизни (особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, занятия различными оздоровительными системами, организация самостоятельных занятий).

*Единая спортивная классификация* устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и знаний, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовке спортсменов (в том числе и спортсменов-инвалидов).

Состав видов спорта и нормативные требования пересматриваются, как правило, в первый послеолимпийский (Паралимпийский) год.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований:

- разрядные нормы для видов спорта, где результаты оцениваются в объективных показателях (метры, секунды, вес);
- разрядные требования для видов спорта, в которых достижения оцениваются по факту победы (бокс, баскетбол);
- для некоторых видов спорта (лыжный, велосипедный) введены одновременно и разрядные нормы и разрядные требования.

## **2. Специфические функции физической культуры**

Первым шагом для оценки любого явления, предмета является определение его функциональной стороны и структурной. Философия учит, что все предметы имеют содержание и форму. Для того, чтобы охарактеризовать содержание и форму физической культуры вводятся понятия: «функция» и «форма». Термин «функция» в общественных науках связан с понятием «функционировать» – действовать, воздействовать.

Функции физической культуры реализуются в полной мере не сами по себе, а главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей.

Следует различать специфические и общие функции физической культуры

*Специфические функции* физической культуры отражают особенности, характерные свойства, которые отсутствуют у других явлений культуры. *Общие функции* свойственны культуре общества в области физической культуры, так как последняя является частью культуры общества, тесно связана с другими её сторонами.

Специфические функции отражают сущность физической культуры, основой которой является двигательная деятельность. Как отмечает В. М. Выдрин (1980), специфические функции выражают социальное бытие физической культуры как общественного явления, её способность удовлетворять запросы общества в области физического воспитания в широком смысле слова. Им выделено четыре группы (по признакам общности их проявления):

1. Общее развитие и укрепление организма.
2. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины.
3. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени.
4. Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

***Специфические образовательные функции.*** В системе образования и воспитания (детский сад, школа, профессионально-техническое училище, техникум, лицей, колледж, высшее учебное заведение) эта функция выражена наиболее ярко. Немаловажную роль эта функция имеет в спорте и особенно в детско-юношеском возрасте. Формирование жизненно-важных двигательных



умений и навыков (образование, физическая культура), освоение и совершенствование технических действий (спорт), формирование прикладных умений и навыков (профессионально-прикладная физическая культура) и т.п. составляют содержание физического образования.

*Специфические прикладные функции.* Использование физической культуры в системе подготовки человека к конкретной деятельности является делом государственной важности. Имеется немало профессий, которым обучают в системе ПТУ, техникумах, институтах, университетах требующих достаточно хорошей профессиональной прикладной подготовки. Она включает в себя не только знания, умения и навыки, составляющие предмет будущей профессиональной деятельности, но и умения и навыки, способствующие освоению профессий, формирование которых имеет немаловажную роль для развития профессионально важных способностей.

*«Спортивные функции».* Наиболее ярко эти функции выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и связанных с ними возможностей человека.

Спортивные достижения, как бы аккумулируют в себе всё то, на что способен человек и являются как бы эталоном максимального развития человеческих способностей, критерием, по которому судят о возможной степени совершенства.

*Рекреативные функции.* В основном они ярко выражены в сфере физической культуры, представленной в режиме расширенного отдыха (различные виды туризма, рыболовство, охота, физкультурные и спортивные развлечения). Необходимость физической рекреации обусловлена потребностями производства и других видов деятельности в средствах восстановления сил. Двигательная активность в режиме расширенного отдыха позволяет оптимизировать физическое состояние, нивелировать негативное воздействие окружающей среды (шум, вибрация и т.п.), характера самого труда (тяжёлый физический труд).

*Оздоровительно-реабилитационные функции.* Эти функции преимущественно проявляются в системе специальных восстановительных мер при использовании физической культуры в целях лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний и травм. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно-оздоровительных центрах позволяет устранить стрессовые факторы и негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического напряжения на производстве и современных условий жизни.

### **3. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры**

Физическая культура является органической частью общей культуры общества, поэтому ей свойственны общекультурные функции, которые проявляются в экономической, социально-политической, духовной сферах жизни человека, и, в то же время проявляются в области физической культуры.

К ним относят: эстетические, нормативные, информационные, общеобразовательные функции, а также функции социализации личности и социальной интеграции.

**Эстетические функции физической культуры.** Физическая культура является одной из сфер деятельности человека, которая в значительной степени оказывает эстетическое воздействие на человека. Занимаясь физическими упражнениями, человек познаёт мир прекрасного, прежде всего в сфере движений, совершенствует телосложение, здоровье, дееспособность по законам красоты.

Используя физические упражнения для совершенствования форм телосложения, человек одновременно воздействует и на духовную сферу. Телесное и духовное в этом процессе сливается воедино. Физическая красота человека, совершенство движений, красота поведения, поступков и межличностных отношений в области физической культуры и спорта имеют жизнеутверждающий характер, а, следовательно, и эстетическое значение.

**Нормативные функции физической культуры.** Физическая культура представляет одну из тех областей деятельности человека, которая формирует у людей представления о возможности человека, о его физическом совершенстве, физической подготовленности и спортивном мастерстве. В процессе использования ценностей физической культуры вырабатываются и закрепляются определённые нормы, имеющие регламентированное и оценочное значения. Особенно это ярко проявляется в спорте, который является одним из компонентов физической культуры.

Нормативные функции физической культуры влияют на отношение людей к физической культуре, стимулируют и упорядочивают её использование в интересах личности и общества.

**Информационные функции физической культуры.** В процессе исторического развития физической культуры накапливается и передаётся из поколения в поколение информация о духовных и материальных ценностях, созданных в области физической культуры. На основе системы знаний, вырабатываются новые знания, использование которых в практике физической культуры даёт рациональные основы для совершенствования природных качеств человека.

Большое значение для приобщения людей к физической культуре имеет радио, телевидение и другие каналы распространения массовой информации.

**Воспитательные функции физической культуры.** Физическая культура представляет большие возможности не только для физического воспитания, но и для нравственного, эстетического интеллектуального и трудового воспитания. Притягательная сила физических упражнений, высокие требования к проявлению физических и духовных сил представляет широкие возможности для целенаправленного воспитания духовных черт и качеств человека.

**Функции социализации личности.** Социализация человека происходит в процессе реализации его потребностей в физическом и духовном развитии. Физическая культура является одной из сфер деятельности, представляющей

широкие возможности для вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. Физическая культура даёт простор для саморазвития личности, способствует формированию активной жизненной позиции. Неоценима её роль в удовлетворении потребности людей в общении. На этом основана её важная роль в процессе социализации личности.

**Функции социальной интеграции.** Физическая культура способствует сближению людей в определённые организации (спортивные команды, клубы, общества и т.п.) на основе общности интересов и совместной деятельности. Особенно это ярко проявляется в спорте.

Рассмотренные функции физической культуры (специфические и общие) представляют большую ценность для общества и личности. В обществе основной целью является подготовка всесторонне и гармонически развитой личности к трудовой и другим необходимым видам деятельности. Достижению поставленной цели и решению вытекающих из неё задач, в значительной степени способствует и физическая культура, как многогранное общественное явление.

#### **4. Формы физической культуры**

Физическая культура – сложное многофункциональное явление. Она состоит из органически взаимосвязанных частей, каждая из которых имеет свою цель, задачи, функции. К таким компонентам относят: базовую физическую культуру, производственно-прикладную физическую культуру, оздоровительно-реабилитационную физическую культуру, фоновую физическую культуру и спорт.

**Базовая физическая культура.** К ней, прежде всего, относят «школьную» физическую культуру, являющуюся учебным предметом в общеобразовательных школах, техникумах, ПТУ и других учебно-воспитательных учреждениях.

Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является достижение определённого уровня базовой физической подготовленности подрастающего поколения. Это выражается в приобретении широкого и разностороннего круга жизненно важных двигательных умений и навыков, а также всемерном развитии физических способностей.

Основная процессуальная форма использования базовой физической культуры в образовательно-воспитательных целях представляет собой педагогический процесс основного (базового) физического воспитания подрастающего поколения.

Базовая физическая культура играет большую роль в жизни взрослого населения. Это выражается в повышении уровня базовой физической подготовленности и длительном сохранении крепкого здоровья, творческого долголетия и дееспособности. Пролонгирующие разновидности базовой физической культуры составляют содержание секционных и самостоятельных занятий по ОФП, общекондиционной тренировки, в группах «здоровья»,

«калланетика», «шейпинг» и др. Средства, используемые в этих занятиях разнообразны: бег, плавание, атлетическая и ритмическая аэробная гимнастика, спортивные игры и др.

В определённой мере в состав базовой физической культуры входит и спорт, если занятия в нём ориентированы на повышение и сохранение базовой физической подготовленности. В основном это характерно для практики «базового спорта».

**Спорт** как компонент физической культуры. Спортивное движение в нашей стране включает в себя «спорт высших достижений» и «базовый спорт» (общедоступный спорт). По своей специфической сущности они неравнозначны. В первом случае непосредственной целью является достижение максимально высоких спортивных результатов. Деятельность спортсменов здесь становится подобной предельно напряжённому творческому труду и занимает на определённое время доминирующее положение в его жизнедеятельности. Активная двигательная деятельность, направленная на спортивное совершенствование и достижение максимальных результатов в спорте высших достижений, одновременно совершенствует и человеческие качества, способности.

В базовом спорте спортивные занятия направлены, прежде всего, на повышение и сохранение общей физической подготовленности, спортивные достижения здесь не играют определяющей роли и относительно невысоки (в большинстве случаев соответствуют нормативам 3 и 2 разрядов единой спортивной классификации).

Спорт как компонент физической культуры играет существенную роль в жизни общества, предоставляет большие возможности для поступательного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей человека, служит фактором достижения наивысших спортивных результатов, имеет престижное значение, играет значительную роль в международном культурном обмене.

*Профессионально-прикладная физическая культура.* К данному разделу относят собственно профессионально-прикладную и военно-прикладную физическую культуру. Направленность этих разновидностей физической культуры определяется потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной деятельности. Это выражается в создании предпосылок успешного освоения данной деятельности и её оптимизации.

Процессуальной формой профессионально-прикладной физической культуры является ППФК (профессионально-прикладная физическая подготовка), организуемая в специальных заведениях (учебных), учреждениях и организациях. В ней решаются задачи по освоению двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности, а также по развитию необходимых двигательных способностей. Это характерно как для собственно профессионально-прикладной, так и для военно-прикладной физической культуры.

Непосредственно на производстве физическая культура представлена производственной гимнастикой (вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутки) и послерабочими реабилитационными и другим упражнениями. Эти компоненты физической культуры позволяют в той или иной мере оптимизировать трудовой процесс, повысить производительность труда, содействовать повышению уровня дееспособности и сохранению здоровья.

Профессионально-прикладная физическая культура тесно связана с базовой. Последняя как бы создаёт основу, на которой строится физическая подготовка человека с профессионально-прикладной направленностью. Кроме того, занятия некоторыми видами спорта, используемые в базовой физической культуре, могут иметь выраженную непосредственно профессионально-прикладную направленность (многоборье пожарных, морское многоборье, офицерское многоборье и др.).

*Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.* Обострение проблем борьбы с отрицательными последствиями гиподинамии обуславливает все более широкое использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления утраченных или ослабленных после болезни функций, борьбы с переутомлением. Это нашло своё отражение в углубленной разработке методики лечебной физической культуры (ЛФК), формирование спортивно-реабилитационной физической культуры и некоторых других компонентов физической культуры с акцентированной восстановительной направленностью.

В рамках ЛФК широко используются лечебная гимнастика, дозированные режимы ходьбы, бега, прогулок на лыжах. Определены двигательные режимы (щадящие, тонизирующие, тренирующие), разработаны организационно-методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).

Спортивно-реабилитационная физическая культура играет большую роль в восстановлении функциональных и приспособительных возможностей организма после двигательных и напряжённых тренировочных занятий и соревнований, особенно после так называемой "перетренировки" и спортивных травм.

*«Фоновые» виды физической культуры.* Этот раздел физической культуры включает две разновидности: гигиеническую физическую культуру в повседневных условиях и рекреативную физическую культуру. К ним можно отнести утреннюю гигиеническую гимнастику, пешеходные прогулки и другие физические упражнения в режиме дня, применяемые совместно с закалывающими и другими гигиеническими процедурами. Рекреативная физическая культура представлена главным образом в рамках, так называемого, расширенного активного отдыха и здорового досуга трудящихся. Туризм (пеший, конный, велосипедный, водный, лыжный), охота, рыболовство, физкультурно-спортивные развлечения являются эффективными факторами оптимизации текущего состояния человека, создания хорошего настроения, благоприятного функционального «фона» для жизнедеятельности человека.

## **1.2 Теории и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина.**

1. Теория физической культуры как наука
2. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина
3. Основные понятия теории физической культуры

### **1. Теория физической культуры как наука**

Теория физической культуры как наука – это система научных знаний в области физической культуры, дающих целостное представление о закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития человека.

Теория физической культуры относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека. Но в отличие от других педагогических наук, теория физической культуры рассматривает взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, раскрывает закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование.

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенством человека;
- практика физического воспитания. Именно в ней проверяется на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теории и методики физического воспитания в разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;
- постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;
- результаты исследований, как в области теории физической культуры, так и смежных дисциплинах.

Социальная (общественная) потребность определить общие цели, конкретные задачи и средства физической подготовки людей к жизни возникла в ходе развития человека и общественного производства. По мере усложнения и развития общественных требований к физической подготовленности людей, появляются предпосылки к возникновению теории.

Во второй половине XIX в. П.Ф. Лесгафт разработал *теорию физического образования*, которая была направлена на формирование знаний, умений, навыков в области двигательной деятельности. Он разработал принципы,

методы и формы использования физических упражнений для физического и интеллектуального развития человека.

В советские годы была разработана теория и методика физического воспитания. В 1967 году издан первый учебник для высших специальных заведений «Теория и методика физического воспитания» в двух томах под редакцией А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева.

В 1970-1980 гг. в стране начинает разрабатываться и теория физической культуры. Основоположниками явились В.М.Выдрин, Л.П. Матвеев, Н.А.Пономарев, В.И.Столяров, Ю.М. Николаев и др.

## **2. Теория и методика физической культуры как учебная дисциплина**

Как учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» является главной, профилирующей дисциплиной средних и высших учебных заведений. В учебные планы институтов физической культуры этот предмет введен сравнительно недавно, в 1979 году, но, в конечном счёте, именно эта дисциплина определяет фундаментальность высшего физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности и профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, учитель, инструктор и др.), создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста.

Теория физической культуры позволяет студенту понять сущность физической культуры как социального, педагогического явления, уяснить взаимные связи и взаимные влияния общей культуры и культуры физической, представить себе ее структуру (строение) и функции (способы деятельности).

Теория физической культуры связана с дисциплинами *гуманитарного* характера (социология, психология, педагогика, философия и др.), а также с *медико-биологическими и естественнонаучными* дисциплинами (морфология, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, врачебно-физкультурный контроль).

Как наука, она исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи и средства, разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы и содержание отдельных видов физической культуры. Она раскрывает сложные взаимосвязи физической культуры с другими областями деятельности общества и всеми сторонами воспитания (трудовым, интеллектуальным, эстетическим, нравственным).

Значение теории и методики физической культуры для студентов и специалистов в области физической культуры велико.

У любого человека, занятого трудовой или спортивной деятельностью, есть три пути овладения мастерством (Ю.Ф. Курамшин).

Первый – идти путем проб и ошибок, учиться профессии на основе сугубо личного опыта, самому «изобретать велосипед».

Другой путь – использовать не только свой, но и опыт других людей – коллег по профессии, родителей, друзей.

Наконец, третий путь – использовать исторический опыт человечества, закрепленный и представленный в научной, учебной, популярной литературе.

Этот путь – единственный который ведет к профессиональной грамотности, компетентности, образованности. Именно теория, опираясь на исторический опыт человечества в конкретной области, непрерывно развивается и обогащается современной информацией, раскрывает закономерные связи процессов и явлений данной сферы и предоставляет возможность предвидеть будущее.

Владение теорией физической культуры определяет уровень и степень образованности специалистов, также уровень их профессиональной компетентности. Специалист не может решать задачи на высоком профессиональном уровне, не владея достаточным объемом научно-теоретических знаний. Специалисту необходимо не только научиться свободно и уверенно пользоваться, оперировать формулировками, понятиями и категориями, но и уметь уточнить, дополнить или углубить их за счет обобщения результатов своей практической деятельности, осмыслить ее с позиции теории познания и теории физической культуры.

Важнейшее значение для специалистов имеет методика физической культуры, и в частности методика ее компонентов: базовой физической культуры, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации.

Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры.

### **3. Основные понятия теории физической культуры**

**Понятие** – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определённого объекта (явления).

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Самым широким, собирательным и многогранным является понятие «**физическая культура**». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание»:

- культура – это мера и способ развития человека;
- культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества;



- культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура».

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей человека и общества.

Потребность – это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

- активная двигательная деятельность человека. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

- положительные изменения в физическом состоянии человека – повышение его работоспособности, уровня развития морфо-функциональных свойств организма, количества и качества освоенных жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшения показателей здоровья. Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

- комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека. К таким ценностям следует отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

**Физкультурное движение** – это социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры.

Остановимся на понятии «**физическое воспитание**». Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе физического воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п.

Физическому воспитанию присуще все признаки педагогического процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с дидактическими и педагогическими признаками, направленность деятельности на решение задач образования и воспитания, построение занятий в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходимо усвоить, что *физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.*

**Физическая подготовка** – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности.

**Физическая подготовленность** – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

**Общая физическая подготовка** – неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

**Специальная физическая подготовка** – специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

**Физическое образование** – это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

**Физическое развитие** – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жировых отложений).
2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).

3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Физическое развитие определяется законами: наследственности; возрастной ступенчатости; единства организма и среды (климато-географических, социальных факторов); биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма.

Показатели физического развития имеют большое значение для оценки качества жизни того или иного общества. Уровень физического развития, наряду с такими показателями как рождаемость, смертность, заболеваемость, является одним из показателей социального здоровья нации.

**Физическое совершенство** – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Общество в его историческом развитии предъявляло различные требования к физическому совершенствованию человека. Отсюда следует, что, нет и не может быть единого идеала физического совершенства.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.
2. Высокая общая физическая работоспособность
3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка
4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений
5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества, исключаящие однобокое развитие человека.
6. Физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

**Физическая работоспособность** – потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Физическая работоспособность – комплексное понятие. Оно определяется значительным числом факторов: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. факторами. Поэтому заключение о ее величине, возможно, составить только на основе комплексной оценки.

**Физкультурная деятельность** – это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

Успешная реализация процессов физического воспитания, физической подготовки, спортивной тренировки возможна лишь на основе организованной физкультурной деятельности. Физкультурную деятельность необходимо

рассматривать как один из основополагающих видов человеческой деятельности, обеспечивающих эффективное развитие органов и систем, высокий уровень здоровья и работоспособности.

**Спорт** – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

Спорт – составная часть физической культуры – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения.

**Физическая рекреация** - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

**Физическая реабилитация** - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

## **II. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.**

### **2.1 Общая характеристика физической культуры**

1 Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания

2. Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании

3. Основные задачи

#### **1 Педагогический характер и специфическая направленность процесса физического воспитания**

Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс, характеризующийся всеми присущими педагогическому процессу общими признаками (ведущая роль педагога-специалиста, направленность деятельности воспитателя и воспитываемых на реализацию задач воспитательно-образовательного характера, построение системы занятий в соответствии с дидактическими и другими общепедагогическими принципами и т. д).

В норме физическое воспитание – многолетний процесс, распространяющийся на все следующие после рождения периоды онтогенеза (индивидуального развития) индивида. Содержание и формы этого процесса в различные периоды, естественно, изменяются в зависимости от

закономерностей возрастного развития воспитываемых, динамики условий жизни и деятельности, а также логики развертывания самого процесса.

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключаются главным образом в том, что это есть процесс, протекающий по закономерностям деятельности, обеспечивающей упорядоченное формирование и совершенствование двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития так называемых физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическое развитие как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма в онтогенезе происходит по его естественным закономерностям. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития (от внутриутробного до старческого), за время которых формы и функции организма претерпевают существенные изменения в частности, к зрелому возрасту длина и объемы тела увеличиваются в несколько раз, а масса тела, величины проявляемой мышцами силы, минутного объема крови и ряд других параметров, характеризующих морфофункциональные свойства организма, его физические качества и функциональные возможности, многократно, некоторые даже в 20-30 раз и более.

В зависимости от всей совокупности факторов и условий физического развития оно может иметь различный характер – быть всесторонним и гармоничным либо ограниченным и дисгармоничным. Зная и умело используя объективные закономерности этого процесса, можно так воздействовать на его динамику, чтобы придать ему черты, предпочтительные для личности и общества, обеспечить направленное развитие жизненно важных физических качеств, лежащих в основе двигательных способностей, увеличение функциональных возможностей организма, повышение общего уровня работоспособности, необходимой для созидательного труда и других общественно полезных форм деятельности; можно также, по всей вероятности, существенно отодвинуть сроки возрастной инволюции (регрессивных изменений) физических кондиций организма, естественно наступающей по мере старения.

Таким образом, физическое развитие человека и его физическое воспитание – тесно связанные процессы. Физическое воспитание по отношению к физическому развитию индивида выступает как своего рода управляющее начало – источник целесообразно направляющих воздействий.

Основным фактором практического воздействия в процессе физического воспитания на функциональные свойства организма, а через них и на его структурно-телесные свойства служит активная двигательная деятельность воспитываемого (либо воспитывающегося самостоятельно), упорядоченная так, чтобы обеспечить формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, а вместе с тем и активизировать развитие физических качеств, двигательных и связанных с механизмами

двигательной активности придается в процессе физического воспитания культурно-преобразованный характер.

Единство физического и духовного развития человека, выражающееся, кроме прочего, в том, что нормальное развитие личности невозможно без двигательной деятельности и что она приобретает значение одного из действеннейших факторов подлинно человеческого развития лишь при условии одухотворенности, объективно предопределяет взаимосвязь всех видов воспитания, в том числе физического, умственного, нравственного, эстетического. Строго говоря, рассматривать их как отдельные виды воспитания допустимо лишь в абстракции, в жизни же они тесно взаимосвязаны как единые стороны целого.

## **2. Социальные истоки цели, преследуемой в физическом воспитании**

Генеральная цель, выдвигаемая обществом в сфере воспитания – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Известно, что прогресс общественного производства закономерно изменяет место и функции человека в процессе труда, расширяя и качественно изменяя требования к трудовым умениям, навыкам, способностям. Реальные возможности решить эту проблему в отношении всей массы трудящихся появятся лишь в обществе высшего уровня развития. Одним из решающих условий высокой продуктивности труда был и остается высокий уровень общей работоспособности, базирующийся на крепком здоровье и нормальном (соответствующем естественным закономерностям) физическом развитии человека.

Вместе с тем в условиях современного материального производства к физическим и непосредственно связанным с ними способностям работников предъявляются новые требования. Все больше видов труда требуют вместо грубых физических усилий, тонко скоординированных и точно рассчитанных двигательных действий, вместо немногих сугубо стереотипных навыков – способности овладевать все новыми усовершенствованными формами движений. Уже в числе существующих профессиональных специальностей немало таких, мастерство и производственные достижения в которых существенно зависят, образно говоря, от утонченной культуры движений (как, например, у наладчиков сложных промышленных агрегатов или испытателей новой техники, в частности авиационной). Во многих современных трудовых процессах требуются также повышенная лабильность и устойчивость функций органов чувств (анализаторов), общая психофизическая выносливость и ряд других физических и непосредственно связанных с ними способностей. В перспективе, как показывают серьезные социальные прогнозы, усилится

тенденция к совмещению и динамическому обновлению профессиональных специальностей, что потребует соответствующего изменения характера профессиональной подготовки, в том числе физической. Особенно высоким и разносторонним требованиям должны будут удовлетворять те, кто возьмет на себя решение труднейших задач по освоению новых сфер жизнедеятельности (что сейчас уже можно видеть на примере требований, предъявляемых к космонавтам). Таким образом, технический прогресс в сфере труда не снимает, а в определенном аспекте усугубляет необходимость физической подготовки к трудовой деятельности, хотя и в ином, чем прежде, отношении.

Практика современного военного дела свидетельствует, что одним из главных слагаемых высокой боеспособности армии остается физическая подготовленность воина. Возрастает роль специализированной военно-прикладной физической подготовки. Ее совершенствование применительно к новым условиям позволяет создавать необходимые предпосылки эффективной воинской службы, вооружать воина нужными в ней двигательными умениями и навыками, увеличить степень функциональной устойчивости организма к действию стрессовых факторов боевой обстановки, воспитывать выносливость и другие физические качества, крайне важные в военных испытаниях.

Система воспитания в подлинно гуманном обществе должна быть нацелена вместе с тем на неограниченное, всестороннее развитие человека, ибо в своем высшем выражении «призвание, назначение, задача всякого человека – всесторонне развивать свои способности», как того требуют в конечном счете закономерности общественного прогресса. Понятно, что возможности реализации цели в этом главном ее смысле зависят от конкретных социальных условий. На современном этапе развития социалистического общества, этапе его коренной перестройки, преобразование системы воспитания в нем, в том числе и системы физического воспитания, предусматривает, как известно, радикальное усиление ее роли в обеспечении всестороннего гармоничного развития каждого члена общества.

### **3. Основные задачи**

Рассмотренная цель конкретизируется в целом комплексе задач, которые, являясь как бы отдельными слагаемыми цели, выражают ее применительно к разделам многогранного процесса воспитания, этапам возрастного развития воспитываемых, уровню их подготовленности, конкретным условиям достижения намеченных результатов. Задачи в процессе физического воспитания можно подразделить с известной условностью на специфические и общепедагогические.

**Специфические задачи.** Основными из решаемых в процессе физического воспитания специфических задач являются: 1) задачи по оптимизации физического развития человека в направлении всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и многолетнего сохранения здоровья; 2) специфические образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных

умений, навыков и связанных с ними знаний («физического образования»). Конкретнее говоря, суть этих двух групп задач, выражающих специфическую направленность физического воспитания, состоит в следующем.

*Первая группа задач.* Назначение физического воспитания заключается, кроме прочего, в том, чтобы в меру объективных возможностей обеспечить оптимальное развитие присущих человеку физических качеств. «Физическими качествами» принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Понятия «физические качества» и «физические способности» в определенном отношении совпадают, однако они не тождественны. Физические качества человека составляют качественную основу его физических способностей, иначе говоря, характеризуют их качественное своеобразие. Проявляясь в деятельности как двигательные способности, они практически неотделимы от двигательных умений и навыков, приобретаемых в жизни в результате обучения или самообучения способам деятельности, формируются и совершенствуются в единстве с ними. То есть физические способности как двигательные способности представляют собой своего рода комплексные образования, основу которых составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки.

В основе всего многообразия двигательных способностей человека лежит совокупность тех его естественных качеств, коренящихся в телесной структуре и функциях его организма, благодаря которым он располагает возможностями проявлять силу, быстроту и мощь в движениях, придавать им необходимый размах и координировать их в составе двигательных действий, выполнять продолжительную физическую работу, несмотря на возникающее утомление. От уровня развития данных качеств в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность, строить ее в разнообразных формах, достигать в ней определенных результатов. Не случайно задачи по оптимизации развития этих качеств являются в физическом воспитании задачами первостепенной значимости.

Рассматриваемые задачи имеют вместе с тем аспект, вытекающий из необходимости в полной мере использовать факторы физической культуры для укрепления и многолетнего сохранения здоровья. Хотя понятие «здоровье» пока все еще не получило строго научного истолкования, принципиально не вызывает сомнений, что то, что подразумевается под «физическим здоровьем», во многом – а возможно, и главным образом – обусловлено полноценным физическим развитием индивида. Задачи по гарантированию здоровья решаются на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. В частности, задачи по закаливанию организма (повышению его сопротивляемости неблагоприятным воздействиям



среды) и по приобщению к здоровому образу жизни в целом имеют самостоятельное оздоровительное значение, реализация их в процессе физического воспитания предполагает, кроме прочего, специально ориентированную на это систему мер физкультурно-гигиенического характера.

Вместе с основными задачами, решаемыми с целью оптимизировать индивидуальное физическое развитие, в физическом воспитании предусматриваются и определенные задачи по совершенствованию телосложения. Совершенные формы тела выражают в какой-то мере совершенство функций организма. Являясь одним из естественных выражений нормального физического развития человека, черты телесной красоты внешне свидетельствуют о его жизненных силах, а в связи с этим представляют и эстетическую ценность. В определенных случаях эти задачи могут иметь и лечебно-профилактический, и лечебно-корректирующий аспекты (исправление осанки, борьба с плоскостопием и т. д.).

В целом задачи по оптимизации индивидуального физического развития решаются на всем протяжении многолетнего процесса физического воспитания. Задачи по оптимизации физического развития воспитываемых нужно ставить и решать применительно к особенностям периодов возрастного развития. В периоды, предшествующие возрастной стабилизации форм и функций организма, когда он особенно пластичен и восприимчив к развивающим воздействиям, имеются наибольшие возможности для реализации задач по обеспечению направленного высокодинамичного развития физических качеств и непосредственно связанных с ними способностей. По мере возрастного созревания индивида все более актуальными становятся задачи предотвращения утраты достигнутых сдвигов в развитии физических качеств и совершенствования двигательных способностей в индивидуально избирательном направлении. По мере же старения ведущее значение в физическом воспитании приобретает установка на противодействие возрастному регрессу физической дееспособности, минимизацию его степени, возможное поддержание определенного уровня физической работоспособности и нормального состояния организма в течение многих лет.

*Вторая группа задач.* Эту группу специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания, составляют *специальные образовательные задачи*. Основные из них состоят в том, чтобы:

- сделать достоянием каждого человека базовые знания научно-практического характера, накопленные в сфере физической культуры;
- обеспечить рациональное формирование индивидуального фонда двигательных умений и навыков, нужных в жизни, довести их до необходимой степени совершенства.

Образовательная направленность физического воспитания, как и любого процесса воспитания – образования, обеспечивается в первую очередь планомерной передачей (обучающим) и последовательным усвоением (обучаемыми) определенной совокупности знаний, систематическим пополнением и углублением их. Это знания о сущности физической культуры,

ее значении для личности и общества, принципах и правилах рационального использования ее ценностей; это и знания сугубо прикладного характера, являющиеся необходимой предпосылкой осознанного формирования двигательных умений и навыков, эффективного использования физических способностей в жизни, а также другие знания, имеющие отношение к физической культуре, в том числе физкультурно-гигиенические.

Важность этих задач обусловлена тем, что без двигательных умений и навыков нельзя реализовать способности в практической деятельности. Естественная последовательность в формировании индивидуального фонда двигательных умений и навыков такова, что вначале, на базе врожденных двигательных возможностей и элементарных движений, образуются относительно простые двигательные умения, которые по мере закрепления переходят в двигательные навыки первого порядка; затем на их основе в зависимости от динамики индивидуального физического развития формируются более сложные двигательные умения, переходящие по мере упрочения в двигательные навыки более высокого порядка. С увеличением числа и разнообразия приобретенных двигательных умений и навыков возрастает возможность быстрого становления новых практических умений, требующихся в жизни, развивается способность целесообразно преобразовывать двигательные действия, совершенствовать их. Эти закономерности учитываются при решении образовательных задач на последовательных этапах многолетнего физического воспитания. На первых этапах предусматривается обеспечить базовое физическое образование – системное формирование исходных и основных жизненно важных двигательных умений и навыков (в ходьбе, беге, действиях с предметами, преодолении предметных препятствий и т. д.); на следующих этапах решаются задачи по обогащению индивидуального фонда данных умений и навыков в аспекте общего физического образования, создающего этот фонд в объеме, необходимом в жизни, и по углубленному совершенствованию умений, навыков в аспекте специализации в тех или иных избранных видах двигательной деятельности (в частности, спортивной).

**Общепедагогические задачи.** В единстве с рассмотренными специфическими задачами в процессе физического воспитания решаются задачи социального формирования личности, воспитания членов общества, преданных его идеалам и отстаивающих его интересы. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей социальной системой воспитания как особо значимые. Решать их призван каждый педагог независимо от его узкопрофессиональной специализации (в этом смысле их и можно назвать «общепедагогическими»).

Важнейшие из них – задачи, предусматривающие нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание членов общества. Какими бы значимыми ни представлялись результаты, достигаемые воспитанием физических качеств и двигательных способностей индивида, они могут оказаться, по меньшей мере, бесполезными для общества, если обладатель их не воспитан нравственно, если у него не выработаны твердые моральные принципы и нет активного

стремления приложить свои силы на благо общества. Общественно полезный эффект физического воспитания определяется кроме прочего тем, насколько тесно соединены физическое и нравственное воспитание.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности. Многогранное формирование личности обеспечивается не только в процессе физического воспитания – это общесоциальная проблема, однако полноценно решить ее без физического воспитания, равно как и без органического соединения его с другими видами (сторонами) воспитания, невозможно. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармоничного развития человека.

Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности. Социальные и индивидуальные потребности, определяющие прикладную ориентацию физического воспитания. Физическое воспитание как многолетний процесс, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, наряду с оптимизацией развития физических качеств человека. Соотношение физического развития и физического воспитания. Организованная двигательная активность как основной фактор воздействия на физическое развитие.

Задачи, отражающие специфическую направленность физического воспитания: задачи по оптимизации физического развития, совершенствованию физических возможностей, упрочению и сохранению здоровья; задачи по формированию необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Конкретизация задач формирования физической культуры в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и профессиональных интересов занимающихся. Нормативные способы постановки задач и оценки эффективности их решения.

## **2.2 Методические основы физического воспитания**

### **2.2.1 Средства и методы формирования физической культуры личности человека**

1. Средства физического воспитания
2. Методы физического воспитания
3. Иерархия принципов в системе физического воспитания

#### **1. Средства физического воспитания**

В практике физического воспитания используется комплекс разнообразных средств, обеспечивающий всестороннее гармоничное развитие человека и удовлетворяющий потребность человека в его двигательной активности. К ним относят физические упражнения (основное средство физического воспитания), естественные силы природы и гигиенические факторы (дополнительные средства физического воспитания).

Физические упражнения (подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, спорт) в практическом выполнении всегда конкретны, они заключают в себе определённый смысл и осуществляются сознательно в нужных для человека целях. Физические упражнения содействуют укреплению здоровья, физическому развитию человека, способствуют формированию двигательных умений и навыков, развивают формы телосложения. Воздействие физических упражнений на организм человека различно и зависит от того, как и с какой целью выполняется то или иное упражнение, в каких условиях среды оно осуществляется, какова подготовка и состояние здоровья занимающихся.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) являются широко доступным средством укрепления здоровья и закаливания организма. В практике физического воспитания естественно-средовые факторы используются в сочетании с физическими упражнениями, т.к. это позволяет в определённой степени оптимизировать воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

*Гигиенические факторы* (режим повседневной деятельности, отдыха, сна, питания, гигиенические условия окружающей среды, личная гигиена) играют большую роль в укреплении здоровья и повышения работоспособности.

*Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.*

Важным отличительным признаком физических упражнений от трудовых, бытовых и прочих двигательных действий является соответствие формы и содержания действий сущности физического воспитания, закономерностям по которым оно происходит. Несмотря на то, что ряд физических упражнений имеет внешнее сходство с определёнными формами трудовых действий, их нельзя отождествлять и тем более подменять друг другом.

Оздоровительное значение физических упражнений особенно неопределимо в настоящее время в связи с увеличением числа заболеваний сердечнососудистой системы, гипертонией, невротами и др. Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. За счёт изменений происходящих в мышцах, происходит перераспределение жировой массы в мышечную. Мышцы становятся эластичными, более работоспособными. Формы тела совершенствуются, приобретают красивые очертания. В конечном итоге, всё это приводит к оптимизации физического состояния человека. Улучшается его самочувствие, увеличивается творческая активность, функционирование различных систем организма осуществляется на лучшем качественном уровне.

С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействовать на воспитание физических качеств человека, что естественно может улучшить физическое развитие и физическую подготовленность человека, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Благодаря физическим упражнениям приобретает способность лучше владеть своим телом, человек становится более ловким. Через физические

упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей.

Регулярно выполняемые физические упражнения позволяют овладевать жизненно важными двигательными умениями и навыками, эффективно использовать физические силы. Физические упражнения улучшают координацию движений, точность движений в пространстве, времени и по усилиям.

Программой физического воспитания в школе, например, предусмотрено освоение целого ряда двигательных действий, имеющих жизненно важное значение: умение бегать, прыгать, метать, ходить, бегать на лыжах и другие. Осваиваются до степени умения двигательные действия из различных видов спорта: волейбола, баскетбола, борьбы, спортивной гимнастики и т.п.

Содержание физических упражнений обуславливает их влияние на личность. Выполнение физических упражнений часто требуют проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера, такие как смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и другие.

Неоценима роль физических упражнений при воспитании морально-волевых и нравственных качеств человека. Выполнение любого физического упражнения связано с затратой мышечных и психических сил человека. Умение проявить волю, настойчивость, терпение во время выполнения физических упражнений воспитывается не сразу, а постепенно и требует систематической работы. Только упорный труд даёт возможность формировать и совершенствовать волевые качества.

Как средство физического воспитания, физические упражнения классифицируются на: скоростно-силовые упражнения; упражнения на выносливость в циклических видах спорта; упражнения требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго заданной программы движений; упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности.

## **2. Методы физического воспитания**

*Методы физического воспитания – это способы использования средств физического воспитания для решения его задач.* Они основаны на использовании либо непосредственно чувственного восприятия (наглядности), либо слова, либо практической деятельности. В связи с этим, в процессе физического воспитания используются три группы методов: *практические, словесные, наглядные.*

Практические методы принято называть специфическими методами физического воспитания, а словесные и наглядные общепедагогическими методами.

**Специфические методы** включают в себя:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике двигательного действия и воспитанием физических качеств.

**Общепедагогические методы** включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

**Методы строго регламентированного упражнения**

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.

**Методы обучения двигательным действиям.** К ним относятся:

- 1) целостный метод;
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

**Методы воспитания физических качеств.** Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

**Методы стандартного упражнения** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

*Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной): а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

*Метод стандартно-интервального упражнения* – это, как правило, повторное упражнение, при котором многократно повторяется одна и та же нагрузка. Между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

*Методы переменного упражнения.* Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

*Метод переменного-непрерывного упражнения.* Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

*Метод переменного-интервального упражнения.* Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

*Круговой метод* представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Данный метод используется для воспитания и совершенствования практически всех физических качеств.

*Игровой метод.* Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

*Соревновательный метод* – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность этого метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

### **Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании**

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, в частности, методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

#### *Методы использования слова*

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы: дидактический рассказ, описание объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команда, указания.

#### *Методы обеспечения наглядности*

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся).

2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.).
3. Методы направленного прочувствования движений.
4. Методы «срочной информации».

Дидактические принципы, регламентирующие формирование физической культуры личности.

Принципы как наиболее важные рекомендации, основанные на познании закономерностей физического воспитания. Иерархия принципов, регламентирующих формирование физической культуры. Положения, составляющие идейную основу системы воспитания в целом и их конкретизация относительно процесса физического воспитания. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и воспитания и их конкретизация при обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности в процессе физического воспитания.

Проблема формулирования специальных принципов, ориентирующих на системное построение физического воспитания. Рекомендации, основанные на специфических закономерностях физического воспитания: непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования нагрузок с отдыхом; постепенность наращивания функциональных воздействий в соответствии с динамикой адаптационных процессов; цикличность построения системы занятий; адекватность физического воспитания возрастным и другим особенностям занимающихся. Методические основы формирования физической культуры личности

### **3. Иерархия принципов в системе физического воспитания**

В системе образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

**Общеметодические принципы** – это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

*Принцип наглядности*

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.



### *Принцип доступности и индивидуализации*

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

### **Специфические принципы физического воспитания**

#### *Принцип непрерывности процесса физического воспитания*

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и воспитания физических качеств.

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними, с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

*Принцип системного чередования нагрузок и отдыха* Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Опираясь различными вариантами отдыха между занятиями (ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью.

*Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению двигательных и, связанных с ними, психических функций у занимающихся – повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

#### *Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок*

Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

По мере адаптации, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

#### *Принцип циклического построения занятий*

Процесс физического воспитания это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов образующих циклы. В соответствии с этим различают 3 вида циклов: **микроциклы** (недельные), характеризующие повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; **мезоциклы** (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств; **макроциклы** (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

#### *Принцип возрастной адекватности направлению физического воспитания*

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

### **2.2.2 Методика обучения двигательным действиям.**

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании
2. Основы формирования двигательного навыка
3. Структура процесса обучения и особенности его этапов

#### **1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании**

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» (Л. П. Матвеев, 1983).

При овладении техникой какого-либо двигательного действия, вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений.

Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык. Это достигается постоянным уточнением и коррекцией движения, в результате появляется слитность, устойчивость движения, а главное автоматизированный характер управления движением.

**Двигательный навык** – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

При навыке сознание направлено главным образом на узловые компоненты действия, восприятие изменяющейся обстановки и конечные результаты действия.

## **2. Основы формирования двигательного навыка**

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения (условно-рефлекторной, поэтапного формирования действий и понятий, алгоритмических предписаний, проблемно-деятельностного обучения, программированного обучения и др.).

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности:

*1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.* Мотивация – совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение. Мотивация достижения – выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» – активность – цель – «достижение успеха».

*2. Формирование знаний о сущности двигательного действия.* Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

*3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.* Эти представления должны включать:

1) зрительный образ двигательного действия, возникающий на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;

2) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;

3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. *Освоение изучаемого двигательного действия в целом.* К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. При завершении попытки выполнить действие следует анализ и оценка его выполнения, постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

Двигательное действие, сформированное путем многократного повторения и доведенное до автоматизма переходит в двигательный навык.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др.

**Закон изменения скорости в развитии навыка.** Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется.

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает.

**Закон «плато» (задержки) в развитии навыка.** Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

**Закон угасания навыка.** Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями и в конечном счете ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

**Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.** Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

**Закон переноса двигательного навыка.** В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

Положительный перенос – взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий.

Отрицательный перенос – это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствии в основном звене. Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе

### **3. Структура процесса обучения и особенности его этапов**

**Обучение** – это целенаправленный, систематический и организованный процесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций. Обучение включает в себя учение и преподавание.

**Учение** – это деятельность обучаемого по овладению знаниями, умениями и навыками.

**Преподавание** – это педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

**Этап начального разучивания.** Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

Освоения действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощённость движения.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать обучаемому на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие, в частности контрастные, задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) индивидуальных особенностей занимающихся; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

**Этап углубленного разучивания.** Цель – сформировать полноценное двигательное умение. Основные задачи:

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники.

2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.

3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.

2. Применяются подводящие упражнения, которые готовят к освоению основного действия путем его целостной имитации, либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели, возможно, большее сходство с основной частью изучаемого движения.

3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

**Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.** Цель – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.

2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.

3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).

4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

### **2.2.3 Методика воспитания физических способностей.**

1. Понятие о физических способностях
2. Основные закономерности развития физических способностей
3. Принципы развития физических способностей

#### **1. Понятие о физических способностях**

Вся человеческая деятельность, интеллект, труд, спорт, общение, эмоции побуждаются к жизни движениями. Установлено, что потребность в движении сложилась в ходе эволюционного развития человека. Выполняя те или иные двигательные действия, он проявляет в них свои способности, отличающиеся качественным своеобразием. Так, характеризую отдельные способности человека, говорят, что он сильный, ловкий, выносливый и т.п. По существу, в этих характеристиках проявляются физические способности, которые в научной и методической литературе часто называют физическими качествами.

Прежде всего, необходимо заметить, что категория «качество» всегда применяется к какому-либо предмету и выражает его существенную определенность, благодаря которой он является именно этим, а не иным. Так, например, говорят о качестве вещи, качестве продуктов, качестве жизни, качестве знаний и т.п. Именно в этом смысле нужно пользоваться данным термином и в области теории физической культуры. Следовательно, физические качества человека, как некоторые характеристики его двигательных возможностей следует рассматривать применительно к тем или иным формам проявления физических способностей, т.е. *о физических качествах можно судить на основе уже реализованных способностей.*

Необходимо отметить, что реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей *конкретных органов и структур организма человека.* Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянная совокупность двигательных способностей, определяющих решение двигательной задачи, определяет то или иное качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека только по одной способности поддерживать скорость передвижения в режиме субмаксимальной мощности. О данном качестве можно судить лишь тогда, когда совокупность всех ДС обеспечивает длительное поддержание работы при разнообразных режимах ее выполнения.

У каждого человека физические способности развиты по-своему. В основе неодинакового развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических и психических задатков (Лях, 1996):

- анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность; индивидуальные варианты строения коры и др.);
- физиологические особенности (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные);
- психодинамические (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических процессов).

В процессе выполнения какой-либо деятельности задатки, совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастают в соответствующие способности.

*Физические способности* – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость. Несмотря на усилия ученых, длящихся уже около столетия, пока не создана общепринятая классификация физических (двигательных) способностей.

Класс кондиционных, или энергетических способностей в значительно большей мере зависит от морфологических факторов, биомеханических и гистологических (наука о тканях) перестроек в мышцах и организме в целом.

Комплекс КС преимущественно обусловлен центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования). Ряд специалистов скоростные способность и гибкость не относят к группе кондиционных способностей, а рассматривают их на границе двух классов.

## **2. Основные закономерности развития физических способностей**

Закономерности рассматриваются, как выражение действия законов и отражают общие тенденции педагогического процесса не зависимо от состояния здоровья занимающихся.

Направленному развитию всех физических способностей присущ целый ряд закономерностей. К их числу относятся:



### *Движения – ведущий фактор развития физических способностей.*

Движение присуще всем живым объектам на самых различных уровнях организации. В ходе эволюции характер и способ движения приобретали различные формы, но наиболее совершенные виды движения в основе своей имеют мышечное сокращение, энергия которого направлена на перемещение массы тела.

### *Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности*

Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения.

*Режим двигательной деятельности* – это точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий.

В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, можно выделить три основных режима двигательной активности, которое оказывает различное влияние на развитие физических способностей.

*1-й режим*, при котором каждое последующее упражнение повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления работоспособности. Такой режим соответствует развитию выносливости.

*2-й режим*, где каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда функциональных показателей организма к дорабочему уровню, т. е. в фазе полного восстановления работоспособности. Такой режим характерен для занятий, направленных на развитие скоростных, силовых и координационных возможностей.

*3-й режим*, при котором каждое последующее упражнение повторяется через интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности. При таком режиме от повторения к повторению наблюдается разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека – мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость – снижаться.

### *Этапность развития физических способностей*

Данная закономерность устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается. Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание нагрузки, условия ее выполнения. Развитие физических способностей при относительно длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: повышение уровня развития способностей, достижения максимальных показателей в развитии способностей и снижения показателей в развитии способностей.

*На первом этапе* в результате применения нагрузки происходят всесторонние приспособительные изменения в организме, которые вызывают постепенное расширение его функциональных возможностей и поступательный рост физических способностей, обусловленный спецификой двигательной деятельности.

*На втором этапе.* По мере развития приспособительных изменений, стандартная нагрузка будет вызывать все меньшие функциональные сдвиги в организме. Это является одним из признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации. Повышается экономичность работы и взаимосогласованность в деятельности органов и систем. Это создает условия для максимального проявления способностей.

*На третьем этапе* данная нагрузка перестает вызывать приспособительные сдвиги и не обеспечивает дальнейший рост способностей, т. е. развивающий эффект ее снижается или почти полностью исчезает. Для того, чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки (увеличить мощность работы, ее продолжительность или условия выполнения упражнения), создав тем самым новые повышенные требования к физическим способностям.

*Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей*

Данная закономерность развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур. Если в эти периоды оказывать педагогическое воздействие, то эффект в развитии соответствующих двигательных способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды относительной стабилизации. В теории физической культуры подобные периоды получили название *сенситивных* (чувствительных).

*Обратимость показателей развития способностей*

Функциональные и структурные изменения, достигаемые в результате систематических занятий физическими упражнениями, обратимы, они могут претерпевать обратное развитие. В первую очередь снижаются скоростные способности, позднее – силовые. А последнюю очередь – выносливость.

*Перенос физических способностей*

Данная закономерность устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических способностей.

*Перенос физических способностей* – процесс, при котором направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменение в уровне развития другой.

Перенос может быть *положительным и отрицательным*. При положительном переносе развитие одной способности содействует совершенствованию другой. Например, увеличение «взрывной силы – росту быстроты движений. Отрицательный перенос характеризуется тем, что

развитие одной способности тормозит рост другой или понижает уровень ее развития (увеличение максимальной силы понижает уровень гибкости).

Перенос бывает *однородным и разнородным*. При однородном переносе наблюдается повышение уровня одной и той же способности в применявшихся и не применявшихся упражнениях. Например, повышение уровня силовой выносливости при сгибании-разгибании рук в висе приводит к изменению той же способности в сгибании-разгибании рук в упоре лежа. При разнородном переносе тренировка, направленная на развитие одной способности, приводит к изменению уровня как этой, так и других физических способностей (если человек в поднятии тяжести повысил уровень силовых способностей, то это отразится в росте скоростно-силовых способностей, например, в метании гранаты или толкании ядра).

Перенос может быть *взаимным* (например, при развитии силовых способностей совершенствуются скоростные, а при совершенствовании скоростных – силовые способности) и *односторонним* (например, если при развитии быстроты движений совершенствуется и время реакции, а упражнения, направленные на улучшение времени реакции, никак не оказывают влияние на развитие быстроты движений).

Перенос физических способностей имеет существенное педагогическое значение. Благодаря этому явлению можно, занимаясь относительно небольшим кругом физических упражнений, создать некоторые предпосылки для успешного овладения любым видом двигательной деятельности.

#### *Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей*

Проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков. От того, насколько человек владеет тем или иным двигательным действием. В решающей мере зависит успешная реализация соответствующих физических способностей.

### **3. Принципы развития физических способностей**

Процессы обучения движениям и развития физических способностей подчиняются разным закономерностям. Несмотря на то, что объект воздействия у них один – конкретный человек, выполняющий физические упражнения. Специфичность закономерностей требует и соответствующих педагогических (методических) воздействий их реализации: для обучения движениям одни педагогические принципы, для развития физических способностей – другие. Это является одной их характерных особенностей процесса при освоении двигательных действий. Принципы развития физических способностей выражают закономерности взаимосвязи состояния человека и физической нагрузки в зависимости от ее организации во времени.

#### *Принцип регулярности педагогических воздействий*

Этот принцип предполагает необходимость постоянных занятий физическими упражнениями для развития физических способностей человека. В результате многократного выполнения двигательных действий в отдельном занятии и повторяемости самих занятий в организме человека происходят функциональные сдвиги, которые характеризуют соответствующий эффект.

*Срочный (ближайший) эффект* – это изменения, наступившие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия. Этот эффект не исчезает сразу, а сохраняется некоторое время.

*Трансформированным (отставленный) эффект* – это изменения в состоянии организма, наблюдаемые после окончания предыдущего занятия до начала очередного занятия. Если между занятиями следует слишком большой перерыв, то данный эффект может исчезнуть. Поэтому для прогрессивного изменения показателей физических способностей, педагог должен строить педагогический процесс так, чтобы «следы» от каждого предыдущего занятия наслаивались на эффект последующего. Благодаря такому сложению возникает *кумулятивный (накопительный) эффект*.

*Кумулятивный (накопительный) эффект* – это накопление. Суммирование эффектов от тренировочных занятий.

Следовательно, при практической реализации принципа регулярности важно обеспечить постоянство, непрерывность адаптационных перестроек функционального и структурного характера, составляющих биологическую основу развития физических способностей.

*Принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий*

Данный принцип базируется на закономерностях этапности и неравномерности развития физических способностей (другими словами, постепенности и предельности).

Постепенность означает плавное увеличение нагрузки, как в отдельном, так и в целом ряде занятий, облегчает приспособление организма к ним, содействует углублению и закреплению вызванных ими адаптационных перестроек и тем самым, способствует созданию предпосылок перехода на новый, повышенный уровень нагрузок.

Постепенность в повышении нагрузок предполагает применение предельных (максимальных) нагрузок. Предельной нагрузкой считают такую, которая в полной мере мобилизует функциональные резервы организма человека и не приводит к его перенапряжению и перетренировке. Понятие «предельная» нагрузка имеет относительный характер: то, что является предельной нагрузкой при одном уровне подготовленности, перестает быть таковой при другом.

*Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера*

Для его реализации важное значение имеет учет закономерностей «переноса» физических способностей и закономерностей, лежащих в основе чередования нагрузки и отдыха.

В процессе развития физических способностей могут использоваться нагрузки избирательного (однонаправленного) и комплексного характера. Первые предусматривают преимущественное развитие отдельных способностей (скоростных, силовых и др.), а вторые обеспечивают последовательное или параллельное (одновременное) совершенствование разных способностей,

скажем, скоростных возможностей и выносливости: силовые – скоростные – на выносливость или скоростные – силовые – на выносливость. Вопрос о соотношении объема и интенсивности нагрузок в каждом конкретном случае должен решаться с учетом характера, направленности и последовательности применения, функционального состояния, индивидуальных особенностей занимающихся и т.п.

#### *Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий*

В основе формирования и совершенствования физических способностей лежат механизмы долговременной адаптации человека к условиям двигательной деятельности. Под влиянием нагрузки происходят биохимические, морфологические, физиологические и психологические изменения в организме, которые вызывают определенный развивающий эффект.

#### *Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий*

Обязывает педагога осуществлять формирование способностей в соответствии с естественно сменяющимися периодами онтогенеза занимающегося. Зная критические (сенситивные) периоды в формировании той или иной способности, возможно направленно и эффективно влиять на уровень их развития.

#### *Принцип опережающих воздействий и развития физических способностей*

Суть его заключается в следующем: чтобы постоянно развивать физические способности, внешние воздействия (средства, методы и формы) должны опережать внутреннее развитие конкретной способности.

#### *Принцип сопряженного воздействия*

Основывается на взаимодействии процессов развития физических способностей и формирования двигательных навыков и на возможности их регулирования. Согласно этому принципу тренировочные воздействия должны соответствовать не только развитию необходимых способностей, но и умению использовать их в двигательной структуре конкретного упражнения. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на одновременное развитие силы, выносливости и других способностей и на совершенствование отдельных элементов двигательного навыка или навыка в целом.

## **2.2.4 СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ**

1. Понятие о силовых способностях, их виды
2. Механизмы, обеспечивающие проявления силы
3. Средства воспитания силовых способностей
4. Методы воспитания силовых способностей

## 1. Понятие о силовых способностях, их виды

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

*Мышечная сила* - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является *режим работы мышц*. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

- при уменьшении своей длины (преодолевающий, т.е. *миометрический* режим, например, жим штанги лежа на горизонтальной скамейке)
- при ее удлинении (уступающий, т.е. *полиметрический* режим, например, приседание со штангой на плечах)
- без изменения своей длины (статический, т.е. *изометрический* режим, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед) при изменении и длины и напряжения мышц (смешанный, т. е. *ауксотонический режим*, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»)

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц.

В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость).

***Собственно-силовые способности*** проявляются в условиях статического режима и медленных движений (например, при удержании предельных отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении предметов большой массы).

Для оценки степени развития собственно-силовых способностей различают *абсолютную* и *относительную* силу действия человека.

*Абсолютная* сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека,

*Относительная* сила – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела.

Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей степени обусловлен факторами среды (тренировка, регулярные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа.

***Скоростно-силовые способности*** проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем выше внешнее отягощение, (например, при

толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является *взрывная сила* – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т. д.).

Уровень развития взрывной силы можно оценить с помощью скоростно-силового индекса, который вычисляется по формуле:

$$J = F_{\max} / t_{\max}$$

J – скоростно-силовой индекс;

F<sub>max</sub> – максимальное значение силы, показанной в данном движении;

t<sub>max</sub> – время достижения максимальной силы.

**Силовая выносливость**, как вид силовых способностей, проявляется в действиях, требующих продолжительного по времени и относительно высокого по уровню мышечного напряжения. В зависимости от режима работы мышц говорят о статической и динамической силовой выносливости. *Статическая* связана с удержанием рабочего напряжения в определенной позе, а *динамическая* – характерна для циклической и ациклической деятельности. Примером первой может быть длительное удержание гантелей на вытянутых руках и сохранение равновесия в положении «ласточка». В качестве примера второй – многочисленные отжимания в упоре лежа или приседания со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей занимающегося и др.

**Силовая ловкость** – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей).

## **2. Механизмы, обеспечивающие проявления силы**

К физиологическим механизмам развития силы можно отнести следующие факторы: 1) внутримышечные; 2) особенности нервной регуляции; 3) психофизиологические механизмы.

*К внутримышечным факторам относятся:*

*Величина физиологического поперечника.* Чем поперечник толще, тем большее усилие могут развить мышцы. При рабочей гипертрофии мышц в мышечных волокнах увеличивается количество и размеры миофибрилл (сократительные волокна) и повышается концентрация саркоплазматических белков.

*Состав (композиция) мышечных волокон.* Различают «медленные» и «быстрые» мышечные волокна. Первые развивают меньшую мышечную силу напряжения, причем со скоростью в три раза меньшей, чем «быстрые» волокна. Второй тип волокон осуществляет быстрые и мощные сокращения. Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим числом повторений

мобилизует значительное количество «быстрых» мышечных волокон, в то время как занятия с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует как «быстрые» так и «медленные» волокна. В различных мышцах тела соотношение волокон неодинаково, и генетически обусловлено.

На силу мышечного сокращения влияют эластичные свойства, вязкость, анатомическое строение, структура мышечных волокон и их химический состав.

Существенную роль в проявлении силовых способностей играет *регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС*. Величина мышечной силы при этом обусловлена следующими факторами:

*Частотой нервных импульсов*, поступающих в скелетные мышцы от мотонейронов спинного мозга и обеспечивающих переход от слабых одиночных сокращений волокон к более сильным и мощным.

*Активизацией многих двигательных единиц (ДЕ)*. При увеличении числа вовлеченных ДЕ повышается сила сокращения мышцы.

*Синхронизацией активности ДЕ*. Одновременное сокращение возможно большего числа ДЕ резко увеличивает силу мышц.

*Межмышечной координацией*. Сила мышцы зависит от деятельности других мышечных групп: сила мышцы растет при одновременном расслаблении ее антагониста, она уменьшается при одновременном сокращении других мышц и увеличивается при фиксации туловища или отдельных суставов мышцами-антагонистами. Например, при подъеме штанги возникает явление натуживания (выдох при закрытой голосовой щели), приводящее к фиксации мышцами туловища спортсмена и создающее прочную основу для преодоления поднимаемого веса.

*Психофизиологические механизмы* увеличения мышечной силы связаны с изменениями функционального состояния (бодрости, сонливости, утомления), а также влияниями мотиваций и эмоций.

Важную роль в развитии силы играют мужские *половые гормоны* (андрогены), которые обеспечивают рост синтеза сократительных белков в скелетных мышцах. Их у мужчин в 10 раз больше, чем у женщин. Этим объясняется больший тренировочный эффект развития силы у спортсменов по сравнению со спортсменками, даже при абсолютно одинаковых тренировочных нагрузках.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от *механических особенностей движения*. К ним относятся: исходное положение (или поза), длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, состояние мышцы перед сокращением (предварительно растянутая мышца сокращается сильно и быстро) и т. д.

Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня. И наоборот, чрезмерное возбуждение и утомление могут уменьшить максимальную силу мышц.



Силовые возможности зависят от возраста и пола занимающихся. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам – 33%, а к 17-18 годам – 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Пик проявления силовых способностей приходится на возраст 25-30 лет.

В проявлении силы наблюдается известная суточная периодика: ее показатели достигают максимальных величин между 15-16 часами. Отмечено, в январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в сентябре и октябре, что, по-видимому, объясняется большим потреблением осенью витаминов и действием ультрафиолетовых лучей. Наилучшие условия для деятельности мышц – при температуре +20° С.

### **3. Средства воспитания силовых способностей**

При воспитании силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на 3 группы:

1. *Упражнения с внешним сопротивлением.*
2. *Упражнения с преодолением собственного тела*
3. *Изометрические упражнения.*

К упражнениям *с внешним сопротивлением* относятся:

- упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями), в том числе и на тренажерах;
- упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег по песку, снегу, против ветра и т. п.).

Упражнения *с преодолением веса собственного тела* применяются в занятиях людей различного возраста, пола. Подготовленности и во всех формах занятий. Выделяются следующие их разновидности:

- гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине);
- легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки на одной или двух ногах, «в глубину»);
- упражнения в преодолении препятствий.

*Изометрические упражнения*, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются на:

- удержание в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);

- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени в определенной позе (выпрямление полусогнутых ног, попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и т.п.).

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требуют мало времени, оборудование для их проведения весьма простое и с помощью данных упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы.

#### **4. Методы воспитания силовых способностей**

Направленное воспитание силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений. В методическом плане существуют различные способы создания максимальных напряжений: поднятие предельного веса небольшое количество раз; поднятие непредельного веса максимальное число раз, поднятие непредельного отягощения с максимальной скоростью; преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц; изменение ее тонуса при постоянной скорости движения; стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и др. В соответствии с указанными способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей: *максимальных усилий*, повторных непредельных усилий, изометрических усилий, *изокинетических усилий*, *динамических усилий*, ударный метод, *круговой тренировки*, *игровой*.

*Метод максимальных усилий.* Он основан на использовании упражнений с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутри- и межмышечной координации и повышения мощности креатинфосфатного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ.

*Метод повторных непредельных усилий.* Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа».

Данный метод получил широкое распространение в практике, т.к. позволяет контролировать технику движений, избегать травм, уменьшать натуживание во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц и является единственно возможным при подготовке начинающих.

*Метод изометрических усилий.* Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение. При выполнении изометрических упражнений

важное значение имеет выбор позы или величины суставных углов. Так, например, изометрические напряжения при  $90^\circ$  оказывает большое влияние на прирост динамической силы, чем при углах  $120^\circ$  и  $150^\circ$ .

Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

*Метод изокинетических усилий.* Специфика этого метода состоит в том, что при его использовании задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Это дает возможность работать мышцам с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Чаще всего упражнения выполняются на специальных тренажерах.

Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы. Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм.

*Метод динамических усилий.* Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений 9до 30% от максимума и максимальной скоростью. Он применяется для развития скоростно-силовых способностей.

*Ударный метод* основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренирующими мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

Этот метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной» силы различных мышечных групп.

*Метод круговой тренировки.* Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся.

*Игровой метод* предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

## 2.2.5 Методика формирования координационных способностей.

1. Общее понятие и виды координационных способностей
2. Факторы, определяющие развитие координационных способностей
3. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей
4. Средства воспитания координационных способностей
5. Методы воспитания координационных способностей

### 1. Общее понятие и виды координационных способностей

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды. *Координация* – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

*координационные способности* – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: *специальные, специфические и общие*.

*Специальные КС* относятся к *однородным* по психофизиологическим механизмам группам *двигательных действий*, систематизированных по возрастающей сложности:

- в циклических и ациклических двигательных действиях;
- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);
- перемещения предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);
- баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);
- метательные упражнения на меткость (теннис, городки, жонглирование);
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

*Специфические КС:*

Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.

Способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.

Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Итак, под общими координационными способностями мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими – понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритму, реагирование, равновесие).

## **2. Факторы, определяющие развитие координационных способностей**

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

- способность человека к точному анализу движений;
- деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;
- сложность двигательного задания;
- уровень развития других двигательных способностей;
- смелость и решительность;
- возраст;
- уровень общей подготовленности занимающихся.

### **3. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей**

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер.

Установили, что в разные возрастные периоды, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 11-12 лет. Начиная со второй половины среднего школьного возраста различные КС изменяются противоречиво. Так, у мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели КС в циклических, ациклических, баллистических локомоциях (вероятно, это связано с параллельным ростом кондиционных способностей).

Способность к ориентированию в пространстве наблюдается с 13 до 16 лет (особенно у мальчиков).

Способность к равновесию имеет чувствительные периоды у девочек до 13, а мальчики до 14 лет.

После 11 лет у девочек и 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются вплоть до студенческого возраста.

Способность к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет уменьшается. У мальчиков же эта способность медленно улучшается в течение всего времени обучения.

В отличие от других, способность к расслаблению мышц у мальчиков с 7 до 10 лет существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет. Затем, с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет. У девочек наблюдали аналогичные изменения данной способности. К 15 годам способность расслаблять мышцы у юношей и девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых и сложных условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 14 у мальчиков.

### **4. Средства воспитания координационных способностей**

В качестве средств воспитания КС можно использовать разнообразные двигательные действия (физические упражнения) если они отвечают следующим требованиям:

- связаны с преодолением координационных трудностей;
- требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;
- являются новыми и необычными для исполнителя;
- хотя и являются привычными, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. Практически же число их ограничено следующими обстоятельствами:

- временем, которое можно выделить без ущерба для других упражнений, в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий;
- возрастными особенностями (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем);
- половыми и индивидуальными различиями (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, а у девушек – с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами);
- материально-техническими условиями (оборудование, инвентарь).

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

- *подводящие*, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;
- *развивающие, направленные главным образом на воспитание КС*, проявляющихся в конкретных видах спорта.

В соответствии с принципом преимущественного воздействия на КС координационные упражнения можно разделить на *аналитические и синтетические*. Первые направлены преимущественно на развитие КС, относящихся к однородным группам двигательных действий, например, циклические движения (разновидности ходьбы, бега, лазанья, ползания, езда на велосипеде, бег на лыжах, коньках, плавание, гребля); метательные движения с акцентом на силу (толкание ядра, метание копья, молота, диска); поднятие тяжестей (упражнения с гирей и штангой); всевозможные акробатические упражнения.

Синтетические координационные упражнения содействуют воспитанию двух и более КС. Примерами таких упражнений являются варианты полос препятствий, эстафет и круговой тренировки, многие подвижные и большинство спортивных (особенно коллективных) игр.

### **5. Методы воспитания координационных способностей**

Для воспитания КС используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения (или сокращенно – методы упражнения), основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

В частности, по степени избирательности воздействия на КС можно говорить о *методах избирательно направленного упражнения* с воздействием преимущественно на сходные КС, например, на КС, проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость и о *методах генерализованного упражнения* (с общим воздействием на две и более КС).

По признакам стандартизации или варьирования воздействий выделяют *методы стандартно-повторного и вариативного (переменного)* упражнения. Первые используют для развития КС при разучивании новых, достаточно

сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и практиков, вообще являются главными методами развития КС. Остановимся на них подробнее.

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

К методам строго регламентированного упражнения можно отнести (разумеется, условно) 3 группы методических приемов.

1-я группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

- *изменение направления движения;*
- *изменение силовых компонентов;*
- *изменение скорости или темпа движений;*
- *(изменение ритма движений;*
- *изменение исходных положений;*
- *варьирование конечных положений;*
- *изменение пространственных грани;*
- *изменение способа выполнения действия;*

2-я группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

- *усложнение привычного действия добавочными движениями;*
- *комбинирование двигательных действий;*
- *«зеркальное» выполнение упражнений;*

3-я группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

- *использование различных сигнальных раздражителей;*
- *усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования;*
- *выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата;*
- *совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления;*
- *выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключаящих зрительный контроль;*
- *введение заранее точно обусловленного противодействия партнера;*

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

- *варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол в непривычных условиях, например,*



на деревянной или песчаной площадке, а также в лесу; выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т. п.);

- варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки вверх через планку, веревочку, резинку, «забор» и др.; гимнастические задания на незнакомых снарядах и т. п.);

- осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т. п.);

- игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; «игра скоростей» – фартлек, игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх; упражнения на гимнастических снарядах в порядке оговоренного соперничества с партнерами и т. п.).

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила:

- использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;

- многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Методом, оказывающим существенное воздействие на проявление КС, можно назвать *«метод (или принцип) направленного сопряжения»*. Направленное сопряженное совершенствование КС и физических способностей, КС и фаз техники и технико-тактических действий, технической и физической подготовки, как показали результаты исследований прежде всего в большом спорте, является весьма перспективным. Однако этот метод недостаточно целенаправленно используется в практике физического воспитания школьников и юных спортсменов.

Широкое применение воспитанию и совершенствованию КС занимают *игровой и соревновательный методы*. По сути говоря, большинство упражнений, рекомендованных для развития КС, можно провести этими методами.

Для воспитания КС (особенно специфических, относящихся к конкретным видам спорта) в современной практике физического воспитания школьников все шире применяют так называемые *специализированные средства, методы и методические приемы*. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении и регулировке движений.

При выполнении определенных двигательных действий, в частности, сложных в координационном отношении, непривычных или осуществляемых впервые, непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Способность мышц к оптимальному расслаблению играет большую роль в двигательной деятельности человека, поэтому ее совершенствование – одна из важных задач в развитии КС занимающихся физическими упражнениями.

Уменьшить координационную напряженность можно с помощью *специальных методических приемов*:

- выработка и постоянное поддержание у занимающихся установки на рациональное расслабление. В каждом удобном случае преподаватель должен заострять внимание учащихся на необходимости выполнять движения легко, свободно, не напряженно;
- сознательный контроль за техникой выполнения движений;
- контроль за мимикой лица. Излишняя напряженность мимических мышц свидетельствует, как правило, об общей напряженности;
- применение специальных дыхательных упражнений (так называемого ритмического диафрагмального дыхания);
- выполнение упражнений под музыку, если это не ведет к искажению их структуры;
- переключение внимания с контроля за ходом и качеством движений на внешнюю обстановку;
- использование идеомоторной и аутогенной тренировки;
- рекомендации при выполнении упражнений (если позволяют обстоятельства) петь, разговаривать, улыбаться;
- выполнение упражнений (особенно циклического характера) в состоянии значительного утомления, что побуждает человека экономно расходовать свои силы.

Скоростную напряженность, которая проявляется в недостаточно быстром расслаблении мышц после их быстрого сокращения, можно рассматривать как частный случай координационной напряженности. Для ее преодоления рекомендуются с быстрым чередованием напряжения и расслабления.

## 2.2.6 Скоростные способности и методика их воспитания

1. Понятие о скоростных способностях, их виды
2. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей
3. Средства и методы воспитания скоростных способностей
4. Особенности методики воспитания скоростных способностей

### 1. Понятие о скоростных способностях, их виды

Для характеристики возможностей выполнять двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, этот термин в последние годы заменили на понятие «скоростные способности».

**Скоростные способности** – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся:

- *скорость двигательной реакции;*
- *скорость одиночного движения;*
- *частота движений (количество движений в единицу времени).*

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

- *способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной;*
- *способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости;*
- *способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.*

### 2. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: 1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) силы мышц; 4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное 5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); 6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах; 7) способности к координации движений при скоростной работе; 8) биологического ритма жизнедеятельности организма; 9) возраста и пола; 10) скоростных природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит о скорости протекания следующих пяти фаз:

1. Возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.) участвующем в восприятии сигнала;
2. Передачи возбуждения в ЦНС;
3. Перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;

4. Проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце;
5. Возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза (восстановления).

Научные исследования свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа, например, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью.

На проявление скоростных способностей также влияет и температура внешней среды. Максимальная скорость движений наблюдается при температуре +20-22°C. При 16°C скорость снижается на 6-9°.

Наиболее благоприятными периодами для воспитания скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Скоростные способности человека очень специфичны. Например, можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот, а тренировка в быстроте реакции практически не сказывается на частоте движений.

### **3. Средства и методы воспитания скоростных способностей**

Средствами воспитания скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (В. И. Лях, 1997).

*Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:* а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

*Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей* (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.).

*Упражнения сопряженного воздействия:* а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

*Методы строго регламентированного упражнения* включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

*Соревновательный метод* применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

*Игровой метод* предусматривает выполнение разнообразных Упражнений с максимально возможной скоростью в условиях Проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

#### **4. Особенности методики воспитания скоростных способностей**

##### *Методика развития быстроты двигательных реакций*

Быстрота двигательных реакций может быть простой и сложной.

*Простая реакция* – это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (зрительный, слуховой, тактильный).

Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение игры при свистке арбитра и т. п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Основной метод при воспитании быстроты реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации).

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). В сложных реакциях выделяют: реакцию на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.) и реакцию «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Период *реакции на движущий объект* складывается из четырех элементов:

1. Человек должен увидеть движущий объект (мяч, игрока).
2. Оценить направление и скорость его движения.
3. Выбрать план действий.
4. Начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие, т.е. на умение увидеть предмет. Для тренировки этой способности используются упражнения, при выполнении которых следует:

- постоянно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимся;
- уменьшать размеры движущегося объекта.

*Реакции выбора* связана с выбором двигательного ответа из нескольких возможных. Время реакции выбора во многом зависит от большого запаса тактических действий и технических приемов.

Для воспитания быстроты реакции с выбором следует:

1. Постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, затем трех и т.д.
2. Развивать способность предугадывать действия противника. Другими словами, реагировать не столько на соперника или партнера, сколько на малозаметные движения (осанку, мимику, эмоциональное состояние и т.п.)

*Методика воспитания скорости одиночного движения и частоты движения*

Быстрота одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. Это, например, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу, скорость движения руки при ударе по волейбольному мячу или при метании копья.

Наибольшая быстрота одиночного движения достигается при отсутствии добавочного внешнего сопротивления. С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости движений достигается за счет повышения мощности

проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие быстроты одиночного движения целесообразно проводить совместно с развитием силовых способностей, используя упражнения с отягощениями (утяжеленные перчатки у боксера, утяжеленную обувь в прыжках и т.п.). Но подобные упражнения следует применять лишь после того, как будет хорошо освоена техника основного навыка без отягощения.

Наряду с усложнением условий используют также облегченные условия: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т. п.); в) используют внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т. п.).

Эффективным методом является контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях.

Для повешения темпа используются следующие методические приемы: повторное выполнение циклических упражнений с максимальной частотой шагов; повторное выполнение циклических упражнений с различной частотой шагов и фиксированием времени; игры и эстафеты; упражнения на расслабление.

*Методика воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей*

Большая часть двигательных действий требует проявления всех скоростных способностей (в беге, прыжках, ведении и броске мяча и др.). Методы тренировки включают в себя не только отдельное развитие скоростных способностей, но и комплексное их применение.

При воспитании комплексных скоростных способностей ведущим является повторный метод с проявлением в упражнениях максимальной скорости и «полным» интервалами отдыха между ними.

Не менее важное значение имеет игровой и соревновательные методы, использование которых создает дополнительный стимул для предельного проявления скоростных способностей за счет повышения интереса, мотивации, эмоционального подъема.

Эффективным методом повышения скоростных способностей является вариативный метод, предполагающий чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

## 2.2.7 Выносливость и методика ее воспитания

1. Понятие о выносливости, виды выносливости
2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости
3. Средства воспитания выносливости
4. Методика воспитания выносливости

### 1. Понятие о выносливости, виды выносливости

Если человек выполняет какие-либо напряженную работу, то через некоторое время он ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Наступает утомление. В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное (связано с органами чувств), эмоциональное и физическое. Нам в большей мере интересует утомление физическое. Продолжительность работы до полного утомления можно разделить на 3 фазы:

1. *Фаза компенсированного утомления* характеризуется тем, что, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять необходимую интенсивность работы за счет больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге).

2. *Фаза декомпенсированного утомления* характеризуется тем, что, несмотря на все старания, человек не может сохранить необходимую интенсивность работы, если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от ее выполнения.

3. *Фаза полного утомления* характеризуется высокой степенью утомления, приводящего к снижению мощности работы вплоть до ее прекращения.

*Выносливость* – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

В практике физической культуры выделяют общую и специальную выносливость. Под *общей* понимают выносливость к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе, может выполнять и другую работу в таком же темпе (ходьба на лыжах). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость является предпосылкой для развития специальной выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют *специальной*. (например, специальная выносливость бегуна, боксера, «игровика»).

Специальная выносливость классифицируется:

1. По признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость)



2. По признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость)

3. По признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для решения двигательной задачи (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательными действиями и от уровня развития других двигательных способностей.

В зависимости от преимущественного проявления других способностей выделяют скоростную выносливость, силовую выносливость и координационную выносливость.

В зависимости от мощности (интенсивности) работы выделяют: выносливость к работе умеренной мощности, выносливость к работе большой мощности, выносливость к работе субмаксимальной мощности, выносливость к работе максимальной мощности.

Выше перечислены основные и наиболее исследованные виды выносливости. Но в практике физической культуры существуют и другие проявления выносливости, которые группируются по тем или иным признакам, например:

- выносливость к работе циклического, ациклического и смешанного характера;
- выносливость статическая и динамическая;
- выносливость аэробная и анаэробная;
- выносливость дистанционная, игровая или многоборная;
- выносливость локальная, региональная или глобальная.

## **2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости**

Уровень развития и проявление выносливости зависит от следующих факторов:

*Биоэнергетические факторы* включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечнососудистой, системой крови).

*Факторы функциональной и биохимической экономизации* определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Экономизация имеет две стороны: механическую, зависящую от уровня владения техникой упражнения; физиолого-биохимическую, которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной работы без накопления молочной кислоты. Причем, чем выше квалификация спортсмена, тем выше экономичность выполняемой им работы на выносливость.

*Факторы функциональной устойчивости* позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызванной работой (например, кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови). От функциональной

устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

*Личностно-психические факторы* оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение наивысших результатов, а также такие волевые качества как настойчивость, выдержка, целеустремленность и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма.

*Наследственные факторы.* Генетический фактор в большей степени существенно воздействует на развитие анаэробных возможностей, статической выносливости и в меньшей степени на аэробные.

Среди других факторов, оказывающих влияние на выносливость человека, следует выделить возраст, пол, морфологические особенности человека и условия деятельности.

### **3. Средства воспитания выносливости**

Средствами воспитания общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. В практике физической культуры применяют самые разнообразные физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей, для чего используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

При выполнении большинства физических упражнений на воспитание выносливости суммарная нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнения, продолжительностью упражнения, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха и характером отдыха.

### **4. Методика воспитания выносливости**

Основными методами воспитания общей выносливости являются: 1. Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2. Метод повторного интервального упражнения; 3. Метод круговой тренировки; 4. Игровой метод; 5. Соревновательный метод.

Для воспитания специальной выносливости применяются: 1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный); 2. метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный); 3. Соревновательный и игровой.

### ***Методика воспитания общей выносливости***

Методика воспитания общей выносливости ориентирована на достижение быстроты максимального уровня функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем, а также на повышение максимального уровня потребления кислорода и продолжительности его сохранения.

Для воспитания общей выносливости наиболее широко применяются как циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, плавание, гребля и др.), так и ациклические, характерные для гимнастики и тяжелой атлетики. Необходимым условием является то, чтобы в их выполнении активно участвовало большое количество мышечных групп, упражнения должны выполняться в режиме стандартной или переменной непрерывной и интервальной нагрузки с учетом принципа доступности, систематичности и постепенности.

Ациклические действия при воспитании общей выносливости часто организуются в форме «круговой тренировки». Упражнения подбираются таким образом, чтобы, оказывая относительно локальное воздействие на каждой станции, например, на определенные мышечные группы, в комплексе совершенствовались функциональные возможности всего организма. При этом стандартное выполнение упражнений на каждой станции сочетается с переключением, сменой деятельности на других станциях и вариативностью воздействия всего комплекса, что кроме всего прочего обеспечивает благоприятный эмоциональный фон и совместно с другими факторами создает условия для повышения выносливости.

Дополнительными средствами воспитания общей выносливости является выполнение дыхательных упражнений, заключающихся в дозированном изменении частоты и глубины дыхания, его ритма, в преднамеренной задержке дыхания, в выполнении акцентированных дыхательных упражнений в определенных положениях тела и фазах двигательных действий. В частности, вдох рекомендуется делать в то время, когда отсутствует явление натуживания, легкие расправлены, диафрагма не сжата. Во время выполнения упражнения акцент рекомендуется делать на выдохе, он должен быть более продолжительным, чем вдох, так как это способствует лучшей вентиляции легких.

### ***Методика воспитания специальной выносливости***

Методики воспитания специальной выносливости наиболее разнообразны. Это обусловлено бесконечным разнообразием видов деятельности, в которых необходима выносливость (в настоящее время выделяют более 20 видов специальной выносливости). Вместе с тем реализация любой деятельности, связанной с проявлением выносливости, нуждается в участии определенных физиологических механизмов и источников преимущественного обеспечения. Поэтому методика воспитания разновидностей специальной выносливости ориентирована, прежде всего, на повышение мощности и емкости биохимических и физиологических процессов, обуславливающих качественные характеристики определенного вида деятельности.

На основе анализа зависимости между интенсивностью деятельности и возможным временем ее выполнения были выделены зоны относительной мощности, в которых деятельность обеспечивается определенными механизмами энергообеспечения.

*Выносливость к максимальной зоне нагрузок* обусловлена возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20с. К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся физические упражнения, продолжительность которых 5-10 с, что соответствует пробеганию отрезков 20-50 м с максимальной скоростью. Используется повторный метод. Отдых между пробежками 2-3 мин, причем активный. Повторное выполнение упражнений можно начинать у школьников при ЧСС 115-120 уд/мин. Наиболее интенсивно эта выносливость развивается в среднем школьном возрасте (14-16 лет у мальчиков и 13-14 лет у девочек).

*Выносливость в субмаксимальной зоне нагрузок* характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Продолжительность работы до 2,5-3 мин. Основными средствами воспитания выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Продолжительность их выполнения от 40 с до 2 мин. ЧСС может возрасти до 160-190 и более уд/мин. Последующее упражнение рекомендуется начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. Методы – повторный и непрерывный, отдых активный – 3-6 минут. Сенситивными периодами развития данного вида выносливости являются: 10-11 и 15-17 лет у мальчиков и 9-10, 13-14 лет у девочек.

*Выносливость в зоне больших нагрузок* характеризуется возможностями механизмов аэробного энергообеспечения. Основными средствами являются циклические упражнения, при выполнении которых восстановление происходит в основном во время работы. Продолжительность работы 3-10 мин. Мощность нагрузки 60-75% максимальной. Сенситивные периоды: 8-11 лет и 15-17 у мальчиков и 9-12, 13-14 у девочек.

*Выносливость в умеренной зоне нагрузок.* Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами и частично анаэробной. Средствами развития данной способности являются циклические упражнения, выполняемые при ЧСС 130-140 уд/мин. Нагрузка не превышает 60-65% максимальной мощности и продолжается от 10 минут до 1,5 часов. Наиболее интенсивно этот вид выносливости развивается у мальчиков в 8-11 и 14-16 лет, у девочек в 8-9, 11-12, 14-15 лет.

## 2.2.8 Гибкость и методика ее воспитания

1. Понятие о гибкости, ее виды
2. Факторы, определяющие развитие гибкости
3. Средства воспитания гибкости
4. Методы воспитания гибкости
5. Особенности методики воспитания гибкости

### 1. Понятие о гибкости, ее виды

Термин «гибкость» целесообразно применять для суммарной подвижности нескольких сочленений или всего тела. Применительно же к отдельным суставам, правильнее говорить об их подвижности (например, подвижность в голеностопном суставе, плечевом и др.).

Различают два вида (формы проявления) гибкости – активная и пассивная.

*Активная гибкость* - это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

*Пассивная гибкость* – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости. Эта разница называется *дефицитом активной гибкости*.

Различают также *динамическую* и *статическую* гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая – в позах.

Гибкость может быть общей и специальной.

*Общая гибкость* – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

*Специальная гибкость* – это значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

### 2. Факторы, определяющие развитие гибкости

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

*Анатомический.* Форма костей, толщина суставного хряща, эластичность мышц, сухожилий и связок во многом определяют уровень развития гибкости (направление и размах движений в суставе: сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинацию, пронацию, вращение).

*Центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антагонистов.* Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации.

*Внешние условия.* Под влиянием разминки, массажа, согревающих процедур (тепловая ванна, горячий душ, растирания) происходит существенное повышение амплитуды движений. Наибольшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов. Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению. (Е.П.Васильев, 1989).

Гибкость в отличие от других качеств начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины в постепенном окостенении хрящевой ткани, уменьшении эластичности связок. Наиболее интенсивно пассивная гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а активной – 10-14 лет.

Гибкость – одно из качеств, где девочки имеют преимущество над мальчиками. По данным Б. В. Сермеева девочки опережают мальчиков по ряду показателей примерно на 20-30%.

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость.

### **3. Средства воспитания гибкости**

В качестве средств воспитания гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Такие упражнения называю упражнениями на *растягивание*. Среди упражнений на растягивания выделяют:

- активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами);
- пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах);
- статические (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).

Упражнения для улучшения подвижности в суставах рекомендуется выполнять с постоянно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний.

Основные правила применения упражнений в растягивании следующие: не допускаются болевые ощущения, упражнения выполняются в медленном темпе, амплитуда движений постепенно увеличивается.

### **4. Методы воспитания гибкости**

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки может быть весьма разнообразной. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения. Методика воспитания гибкости с помощью статических упражнений получила название «стретчинг».

В качестве развития и совершенствования гибкости используется также игровой и соревновательные методы.

В последние годы появились новые, нетрадиционные методы воспитания гибкости. Например, метод биомеханической стимуляции мышц, разработанный В. Т. Назаровым или метод электровибростимуляционный. Последний метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции – мышцы-синергисты. Это способствует достижению большой амплитуды движений.

### **5. Особенности методики воспитания гибкости**

При планировании и проведении занятий, связанных с воспитанием гибкости, необходимо соблюдать ряд важных методических требований. Упражнений на гибкость можно включать в различные части занятия, в подготовительную, основную и заключительную. В комплекс может входить 6-8 упражнений. Преимущественно необходимо улучшать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях. Нужно иметь в виду, что упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже 2 раза в день. При прекращении выполнения упражнений на гибкость уровень ее постепенно снижается и через 2-3 месяца вернется к исходному уровню. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1-2 недель.

При воспитании гибкости целесообразны такие соотношения различных упражнений на растягивание: 40% активных, 40% пассивных и 20% статических. Но существует такая закономерность: чем меньше возраст, тем большую долю должны составлять активные упражнения и меньшую – статические.

Работу на развитие гибкости необходимо сочетать с развитием силовых способностей. В этом случае большей эффективностью обладают занятия с использованием упражнений с применением дополнительных отягощений, причем величина их не должна превышать 50% от уровня силовых возможностей растягиваемых мышц. Величина отягощения в значительной мере зависит от характера двигательного действия: при использовании маховых упражнений вполне достаточно отягощения 1-3кг, а при выполнении упражнений с принудительным растягиванием должно быть больше.

Для расслабления и снижения мышечного напряжения целесообразно использовать психорегулирующие методы.

## **2.3 Формы построения занятий в процессе занятий физическими упражнениями**

### **2.3.1 Особенности урочных форм занятий**

1. Урок в процессе физического воспитания
2. Содержание урока физической культуры в общеобразовательной школе
3. Структура урока физической культуры в общеобразовательной школе
4. Формы организации на уроке физической культуры
5. Требования к уроку физической культуры в школе

#### **1. Урок в процессе физического воспитания**

Урок физической культуры отличается от уроков по другим дисциплинам специфичностью функций, цели, задач данного предмета, связанной с этим особенностью содержания, формами организации деятельности учащихся, методами обучения, воспитания и развития, комплексным характером их применения. На уроках физкультуры реализуются во взаимосвязи и взаимозависимости образовательно-инструктивные, оздоровительно-рекреационные и воспитательно-развивающие задачи. Учебно-воспитательный процесс проходит дифференцированно с учетом особенностей возраста, пола, физического развития, состояния здоровья, двигательной подготовленности учащихся. Уроки могут быть организованы на площадках, в спортивных залах, бассейне, на местности при различных температурных режимах с использованием специального инвентаря и оборудования.

#### **2. Содержание урока физической культуры в общеобразовательной школе**

Основываясь на взаимосвязях процесса обучения и формы его организации (урока), содержание урока рассматривают как совокупность сущностных сторон процесса обучения, куда входят:

- 1) деятельность учителя и учащихся;
- 2) результаты, на достижение которых ориентировано взаимодействие педагога и учащихся, выраженные в знаниях, навыках (умениях), а также морфологических и функциональных изменениях в организме учащихся;
- 3) физические упражнения, выполнение которых обеспечивает достижение намеченной цели урока.

Деятельность учителя – важнейший компонент содержания урока физической культуры. Она предшествует активной познавательной деятельности учащихся и направляет ее. Наиболее значимыми моментами деятельности учителя следует считать:

- определение и конкретизацию цели урока;
- обоснование педагогических задач урока, решение которых обеспечивает достижение соответствующей цели;
- подготовку места проведения урока;
- организацию учащихся для активной учебной деятельности;



- постановку перед учащимися учебной задачи;
- обеспечение ее восприятия;
- осознание учебной задачи;
- психофизиологическую подготовку учащихся к решению задач основной части урока;
- организацию активной учебной деятельности;
- получение конкретной информации о качестве учебной деятельности школьников;
- оценку полученной информации;
- анализ и обсуждение результатов учебной деятельности с учащимися;
- коррекцию собственных педагогических воздействий на коллектив учащихся класса (группы учащихся или на отдельных из них);
- определение содержания самостоятельных учебных заданий для учащихся;
- помощь и страховку при выполнении практических учебных действий;
- регулирование учебной нагрузки учащихся;
- подведение итогов урока;
- организованное завершение урока определением групповых, общих и индивидуальных заданий на дом.

Деятельность учащихся, реализуемая в соответствии с деятельностью учителя, может иметь следующие разновидности:

- подготовку к уроку (приобретение формы, одежды, обуви, соблюдение норм личной и общественной гигиены, выполнение домашних заданий, психологической настройки к активной деятельности на уроке);
- явку на место проведения урока;
- сосредоточение внимания на его педагогических воздействиях;
- выполнение команд, распоряжений, заданий учителя;
- восприятие и осознание учебных заданий (задач);
- проектирование собственных действий;
- активную интеллектуальную и практическую познавательную работу;
- само- и взаимоконтроль за результатами практической работы;
- получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности;
- самооценку учебной деятельности (взаимооценка);
- само- и взаимоанализ оценочных суждений;

В результате совместной деятельности учителя и учащихся на уроке физической культуры достигается цель не только данного урока, но и их серий (циклов) в четверти, полугодии, учебном году, цель начального, базового и среднего общего физкультурного образования школьников.

### **3. Структура урока физической культуры в общеобразовательной школе**

В школьном уроке физической культуры выделены его основные структурные элементы: организация внимания, подготовка организма, изучение нового, повторение, совершенствование, оценка степени усвоения, организация

условий, снижение нагрузки, итоги урока и задание на дом. Части урока физической культуры сформировались в соответствии с логикой развертывания учебно-воспитательного процесса, т. е. постепенное вовлечение учащихся в познавательную деятельность, достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание достигнутого уровня на протяжении определенного времени урока; постепенное доведение учащихся к состоянию, близкому к исходному, и переключение коллектива класса на очередной вид деятельности в соответствии с режимом учебного дня школы.

*Под структурой урока физической культуры следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.*

В общеобразовательных школах используется преимущественно трехчастная структура урока физической культуры. Такая структура, в частности, была принята в советской системе физического воспитания.

**Вводная часть урока.** Цель вводной части урока физической культуры – обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

Достижение цели осуществляется решением следующих педагогических задач урока:

- 1) организовать коллектив учащихся класса, овладеть их вниманием;
- 2) дать учащимся установку на активную познавательную деятельность;
- 3) создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия деятельности преподавания и учения;
- 4) организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата учащихся;
- 5) сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части урока.

Средства – разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или же поддается быстрому усвоению:

- различные построения и перестроения;
- варианты ходьбы, бега и прыжков, выполняемых в рамках постепенно повышающихся, но относительно умеренных нагрузок;
- хорошо знакомые игры (не связанные с большим напряжением или длительными паузами в деятельности отдельных учеников).

**В основной части урока** должны быть достигнуты результаты, предусмотренные учебной программой, документами оперативного и текущего программирования и планами образовательных, воспитательных, развивающих (оздоровительных) мероприятий.

Цель – обеспечить активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных и инструктивных навыков и умений, выраженных сдвигами психических и морфофункциональных показателей развития двигательных, духовно-нравственных и волевых качеств занимающихся.

Достижению цели основной части способствует решение следующего комплекса педагогических задач:

- общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, а также воспитание и поддержание хорошей осанки, закаливания организма;
- вооружение учащихся общими и специальными знаниями;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также проявляемых в двигательной деятельности моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Средства – разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение перечисленных задач.

В основную часть могут включаться и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность и т. п.

**Заключительная часть урока.** Цель – приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создание по возможности установки на предстоящую учебную деятельность.

Наиболее характерные **задачи** этой части – снижение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем до нормы:

- снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- подкрепление навыка правильной осанки;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов учебной деятельности, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов поведения учащихся;
- задания на дом.

**Средства:**

- варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- упражнения на расслабление и осанку;
- специальные упражнения на внимание;
- танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера;
- художественные формы передвижений под музыку, песню.

Временные рамки и содержание рассмотренных частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, задач, намеченных для данного занятия, специфики избранных средств, общей продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов.

Из 45 минут школьного урока физической культуры на непосредственное выполнение физических упражнений в VI-VII классах общеобразовательных школ (учащиеся 13-15 лет) используется до 90 % общего времени.

Моторная плотность урока физической культуры тесно связана с его типом. Наибольшей моторной плотностью отличаются уроки по изучению нового материала (89,8 %), повторения пройденного (80,6%), смешанные (83,8%) и наименьшей – контрольные (60,6 %), занимающие немного места в годичной программе. Результаты взаимодействия учащихся с педагогом, регламентируемого задачами урока и его предметным содержанием, зависят от определенных функциональных процессов, происходящих в различных системах организма. Сдвиги в психофизиологических процессах и изменения в состоянии занимающихся обуславливают последующие сдвиги в развитии функций различных систем организма, сформированность конкретных знаний, двигательных и инструктивно-методических умений школьников, которые не всегда возможно точно определить на каждом уроке. Результаты взаимодействия учителя и учащихся составляют внутреннюю, относительно скрытую сторону содержания урока физической культуры.

#### **4. Формы организации на уроке физической культуры**

*Фронтальная форма* организации предусматривает выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя. Все учащиеся слушают объяснения учителя, или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно).

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым учеником, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением учащихся.

*Групповая форма организации* предусматривает временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя и с помощью подготовленного им еще задолго до этого урока актива учащихся.

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе учащихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

Групповая форма занятий активизирует учащихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальных темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности. На группы ученики распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья.

*Индивидуальная форма организации:* каждый ученик получает индивидуальное задание, которое он должен выполнить независимо от других.

Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных учащихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач, например в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого учащегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого учащегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед учащимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи, это содействует формированию самостоятельности.

*Круговая тренировка* представляет собой наиболее развитую ступень групповой формы организации.

В зависимости от конкретных задач урока круговая форма организации уместна во всех трех его частях.

Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив класса разделяется на несколько групп по 4-6 учащихся. Группы распределяются учителем по местам занятий (станциям), в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специально оборудованы для таких занятий. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. К примеру, если на одной «станции» преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей (ног), то на последующих – на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др.

Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» и по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объему и интенсивности), группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, опробуют его и по команде учителя начинают выполнение нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции».

Круговая форма организации требует предварительной подготовки учащихся. После того как учащиеся прочно усвоили используемые в комплексах круговой формы физические упражнения, их знакомят с организацией работы (деятельности) на станциях (их расположение, последовательность выполнения физических упражнений, порядок перехода к очередным «станциям», формы учета результатов деятельности и представление их учителю).

Использование круговой формы организации возможно почти по всем разделам школьной программы: гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, борьбе, спортивным играм.

1. При фронтальной форме организации *интенсивность нагрузки* должна быть рассчитана на средние показатели, характерные для данного классного коллектива. При этом первыми прекращают деятельность учащиеся с низкими возможностями, затем со средними и т.д. В каждой части урока рекомендуется предусмотреть такое разнообразие физических упражнений, которое позволит чередовать их в зависимости от возможного воздействия на занимающихся.

2. *Физическую нагрузку* можно *регулировать* путем изменения исходного положения упражнения, массы и формы снаряда, направления движения, степени нервно-мышечного напряжения, координационной сложности выполняемого упражнения.

3. После выполнения физических упражнений, вызывающих усиление частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания, *не рекомендуются упражнения на силу и координационную точность.*

4. Регулирование физической нагрузки *в играх и единоборствах* достигается увеличением или уменьшением абсолютного времени встречи (игры) или перерывов между играми (или встречами); ростом количества повторений, увеличением или уменьшением площадки и количества участников.

## **5. Требования к уроку физической культуры в школе**

В связи с тем, что урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания учащихся общеобразовательных школ, от его качества и результативности во многом зависит успешное решение широкого круга задач, поставленных перед школой и системой физического воспитания. Поэтому в общей и частных дидактиках выделен ряд требований, предъявляемых к уроку.

### Дидактические принципы:

- содержание обучения должно быть научным, доступным, тесно связанным с социальной практикой общества, систематичным и последовательным;

- на уроках должны быть обеспечены активность и сознательность усвоения школьниками учебного материала;

- в преподавании следует оптимально сочетать словесные, наглядные и практические, репродуктивные и поисковые методы;

- обучение должно обеспечить прочность усвоения изучаемого, единство обучения, воспитания и развития школьников.

Поэтому для современного урока прежде всего характерно комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания идейно-нравственных качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций, способностей школьников. Исходя из этого, учитель физической культуры должен намечать на уроке задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

### Частнодидактические требования к уроку физической культуры:

1. *Образовательная направленность*, обеспечение физкультурной образованности школьников при обязательной воспитательной направленности. Это значит, что процесс формирования системы теоретических сведений (знаний), двигательных навыков, умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и развития двигательных качеств одновременно направлен на укрепление здоровья учащихся и формирование их мировоззрения и убеждений.

2. *Планомерность реализации цели, образовательных, воспитательных и оздоровительных задач*, т. е. на каждом уроке решаются конкретные и заранее намеченные задачи, представляющие собой систему задач для достижения конечной или поэтапной цели обучения, воспитания и оздоровления детей в соответствии с программой.

3. *Урок физической культуры* независимо от его педагогических целей и задач *должен быть подчинен целям нравственного воспитания*, конкретные задачи которого решаются попутно, в единстве со специфическими, в соответствии со складывающимися условиями (или специально созданными). Аналогичным путем решаются задачи эстетического воспитания.

4. *Учебная деятельность* учащихся *должна быть разнообразной по содержанию и по форме* проявления. Физические и интеллектуальные усилия должны варьироваться по интенсивности так, чтобы обеспечить максимально возможную занятость.

5. *Содержание урока* должно соответствовать конкретным особенностям каждого класса. Без систематического изучения учащихся невозможно конкретизировать цели, задачи, содержание, методы урока физической культуры.

6. *Разнообразие приемов организации урока, методов обучения и воспитания* в рамках цели и задач каждого урока. Здесь недопустимы шаблон, использование узкого круга приемов организации, средств и методов обучения и воспитания.

### **2.3.3 Планирование и контроль в процессе физического воспитания**

1. Планирование в физическом воспитании

2. Методическая последовательность планирования

3. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании

4. Педагогический контроль

5. Методы контроля

#### **1. Планирование в физическом воспитании**

**Планирование физического воспитания** – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

*Перспективное планирование* – это планирование на длительный срок (например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения).

*Текущее планирование* охватывает этапы работы (например, в общеобразовательной школе – это планирование на учебную четверть).

*Оперативное планирование* осуществляется на ближайшее время (на предстоящее занятие).

**Требования к планированию в физическом воспитании.** Наиболее важными требованиями к процессу планирования являются:

1. *Целевая направленность педагогического процесса.* Заключается в требовании определения конечной цели этого процесса и подчинении (подборе) всего его содержания, методов и форм организации достижению поставленной цели. Иначе говоря, из методического арсенала преподавателя (тренера) использовать то, что непосредственно служит реализации цели.

2. *Всесторонность планирования задач педагогического процесса.* Требование состоит в том, чтобы, исходя из поставленной цели, достаточно полно предусматривать образовательные, оздоровительные и обще воспитательные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. *Учет закономерностей физического воспитания.* Планирование только тогда является эффективным, когда оно основывается на объективных закономерностях физического воспитания (на закономерностях формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств и усвоения параллельно знаний по данному предмету) и на соответствующих указанным закономерностям педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования и другим).

В планировании процесса физического воспитания надо также учитывать биологические закономерности роста и развития организма человека, возрастные психологические особенности.

4. *Конкретность планирования.* Требование состоит в строгом соответствии намечаемых задач, средств и методов физического воспитания подготовленности занимающихся и условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия и пр.).

## **2. Методическая последовательность планирования**

При разработке любого плана рекомендуется придерживаться следующей последовательности основных операций:

1. Прежде, чем приступить к планированию надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся, для которого предстоит составить план (состоянии здоровья, уровне физической и спортивно-технической подготовленности и др.).

Необходимые предварительные сведения преподаватель получает посредством собеседования с теми, с кем предстоит вести занятия, проведения среди них анкетирования, контрольных испытаний (тестирования), использования данных врачебно-физкультурного обследования.



2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и конкретным условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются, исходя из поставленных задач, нормативы и требования, которые должны быть выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы занятий и расчет учебного времени на прохождение, разработку теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала (теоретического и практического) по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намечаемые нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных педагогических задач.

7. В заключении приступают к сводному текстуально-описательному либо табличному оформлению плана.

Таким образом, планирование носит последовательный характер и осуществляется по системе – от обобщённого к более детальному.

### **3. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании**

Основными документами планирования в физическом воспитании являются: учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий (тематический) план, расписание занятий, планы-конспекты занятий. Все документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ, разрабатывается в соответствии с предшествующим.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа:

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах, колледжах профессионального образования, средних и высших специальных учебных заведениях. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательными для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочий план и план-конспект занятия).

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами), а планы-графики

учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются самими преподавателями, исходя из отправных, официальных документов – учебного плана и программы.

*Учебный план.* Представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней.

Учебным планом устанавливается: а) общая продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах; б) разделы (виды) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

*Учебная программа.* Программа – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;

б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач;

в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах (тестовых показателях), которого должны достигнуть занимающиеся на каждом году и по окончании обучения в образовательном учреждении.

Программа по физическому воспитанию состоит в основном из 4 разделов:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Физическая культура во внеурочное время.
4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

1) пояснительная записка, в которой раскрываются цель и задачи курса физического воспитания, указываются особенности контингента занимающихся, характеризуется структура программы, рекомендуются методы и формы занятий, даются указания по планированию и учету и др.;

2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а также зачетные требования и учебные нормативы по освоению двигательных действий и развитию физических качеств;

3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой таблицей спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности и развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом содержанием и объемом часов, отведенных на каждый и в целом на все разделы занятий.

*План-график учебного процесса.* Определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении одного года (учебного – в общеобразовательной школе и годичного цикла спортивной тренировки в ДЮСШ). В плане-графике также указывается количество отведенных часов на каждый раздел и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений. Однако, главным в определении рациональной последовательности прохождения учебного материала программы являются педагогические закономерности процесса физического воспитания (формирования двигательных навыков, направленного развития физических качеств и др.).

Программный материал распределяется по учебным неделям в порядке постепенного нарастания требований к занимающимся как по сложности техники выполнения упражнений, так и по физической нагрузке.

В плане-графике определяются номера уроков, на которых планируется прием зачетов или контрольных соревнований по каждому разделу программы.

*Рабочий (тематический) план.* Он составляется на основе учебной программы и годового плана-графика прохождения программного материала и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти (семестра). В рабочем плане в более конкретизированном виде, чем в плане-графике учебного процесса, представлены используемые средства и отражена методика обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.

В содержание рабочего плана входят:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные);
- 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
- 3) основные средства (физические упражнения), способы их применения и величины нагрузок (с указанием их объема и интенсивности на каждый урок);
- 4) контрольные упражнения (тесты) для определения успешности освоения программного материала и уровня физической подготовленности учащихся.

При распределении в рабочем плане учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими методическими положениями:

- 1) придерживаться дидактического правила – от простого к сложному, при этом принимать во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
- 2) при разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками, т.е. следует применять концентрированное во времени обучение;

3) всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания в одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий;

4) в тех занятиях, на которых запланировано обучение двигательным действиям, следует предусматривать сообщение основ знаний о технике изучаемого действия, влияния этого физического упражнения на организм, правилах обеспечения безопасности при его выполнении;

5) для решения задач физического воспитания следует использовать в уроке средства, оказывающее разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся;

6) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям занимающихся и учебно-материальному обеспечению урока.

В рабочем плане фиксируется методическая последовательность прохождения учебного материала и одновременно рационально комплексируется содержание каждого конкретного урока.

*Расписание занятий.* Оно должно быть по возможности постоянным, стабильным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по физическому воспитанию.

*План-конспект урока (занятия).* Разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются номер занятия по рабочему плану, основные и частные задачи урока, подбираются необходимые средства для их решения с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность) и отдыха по всем упражнениям, разрабатываются организационно-методические указания.

#### **4. Педагогический контроль**

**Педагогический контроль** – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля - это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы), и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

*1. Предварительный контроль.* Проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к

усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения .

2. *Оперативный контроль.* Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль.* Проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль.* Служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль.* Проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявлению положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

## **5. Методы контроля**

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЧСС, ЖЕЛ, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за занимающимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий, их стремлениях и желаниях, болях в мышцах и пр.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений); 4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

Сравнение результатов контроля в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического воспитания позволяет судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за соответствующий период.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение.

К учету предъявляют ряд требований: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность. Различают следующие виды учета: 1) *предварительный* (до начала организации педагогического процесса), 2) *текущий* (непрерывный в процессе работы, от занятия к занятию), 3) *итоговый* по завершению периода работы (например, учебного года).

В содержание текущего учета входит регистрация:

- посещаемости занятий;
- пройденного материала и выполненного объема и интенсивности нагрузок;
- выполнение учебных требований и норм;
- данных об оценках знаний, умений и навыков;
- сведения о состоянии здоровья занимающихся.

Основным документом учета служит журнал учета учебной работы группы (класса).

Значение проводимой преподавателем работы по учету не сводится, конечно, к формальной регистрации сведений для официального отчета. Эти данные должны подвергаться систематическому анализу, творческому осмыслению и обобщению, использоваться в будущей работе. Именно на такой основе внедрения нового возможно постоянное улучшение качества учебного процесса, обогащение его средств и рационализация методики.

## 6. ПРАКТИКУМ

### **Тема 1. Введение в теорию и методiku физической культуры и спорта (2 часа)**

1. Физическая культура и спорт как органические части культуры общества и личности
2. Общие и специфические признаки физической культуры.
3. Характеристика спорта как особой области человеческой культуры.
4. Соотношение понятий физическая культура и спорт.

#### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

##### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.

5. Платонов, В.Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. – / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.

6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

7. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Во второй колонке таблицы приводятся основные понятия теории физического воспитания, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических качеств	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

2. Перечислите важнейшие *конкретные показатели* физически совершенного человека современности.

3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

## ***Тема 2. Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина (2 часа)***

1. Предмет теории и методики физической культуры и спорта.

2. История становления теории и методики физической культуры и спорта и ее роль в системе профессионального образования преподавателя физической культуры и спорта.

3. Место учебной дисциплины в государственных образовательных стандартах высшего образования по специальности 050720 – «Физическая культура».

4. Связь дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» с научной специальностью 050720 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной и адаптивной физической культуры».

5. Структура теории и методики физической культуры и спорта как учебной дисциплины.



## **Литература:**

### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.

5. Платонов, В.Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. – / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.

6. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Ответить на вопрос

1. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.

### ***Тема 3. Физическая культура и спорт как социальное явление (4 часа)***

1. Социальная сущность физической культуры

2. Основы системы физического воспитания.

а) Идеиные основы системы физического воспитания, выраженные в целевых установках, для реализации которых организуется физкультурно-спортивное движение;

б) Теоретико-методические основы системы физического воспитания, включающие научно-практические знания о закономерностях, средствах и методах достижения целевых установок в области физической культуры и спорта;

в) Программно-нормативные основы;

г) Организационные основы.

3. Специфические функции физической культуры
4. Общекультурные, общевоспитательные и другие социальные функции физической культуры
5. Формы физической культуры
6. Соотношение понятий: культура, физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическое образование

**Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

Во второй колонке таблицы приводятся понятия, связанные с воспитанием, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.

Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

#### **Тема 4. Общая характеристика физической культуры (4 часа)**

1. Цель и задачи функционирования физической культуры в обществе.

2. Педагогический характер физического воспитания и его специфические особенности.

3. Физическое воспитание как многолетний процесс.

4. Соотношение физического развития и физического воспитания.

#### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

##### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

Для того чтобы цель сделать реально достижимой, в физическом воспитании решается комплекс конкретных задач. Впишите в таблицу специфические и общепедагогические задачи физического воспитания.

Специфические задачи		Общепедагогические задачи
Задачи по оптимизации физического развития человека	Специальные образовательные задачи	
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.

**Тема 5. Средства и методы формирования физической культуры личности человека (4 часа)**

1. Средства физического воспитания

2. Методы физического воспитания:

а) Классификация методов. Общие требования к их выбору;

б) Методы, направленные на приобретение знаний;

в) Методы овладения двигательными умениями и навыками;

г) Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей

3. Способы регулирования нагрузки и отдыха и способы организации освоения двигательных действий, составляющие структурную основу методов физического воспитания.

3. Иерархия принципов в системе физического воспитания

а) Общепедагогические принципы;

б) Специфические принципы физического воспитания.

**Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Заполните таблицу «Оздоровительное значение, образовательная роль, влияние на личность физических упражнений».

Оздоровительное значение физических упражнений	Образовательная роль физических упражнений	Влияние физических упражнений на личность

2. Заполните таблицу «Внутренняя и внешняя структура физического упражнения».

Внутренняя структура физического упражнения	Внешняя структура физического упражнения

3. Впишите в таблицу биомеханические характеристики движений.

Пространственные характеристики движений	Временные характеристики движений	Пространственно-временные характеристики движений	Динамические характеристики движений

4. В зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия физическими упражнениями, выделяют следующие фазы изменения эффекта физических упражнений: 1) фаза относительной нормализации; 2) суперкомпенсаторная фаза; 3) редуционная фаза. Впишите в таблицу характерные признаки для каждой из перечисленных фаз.

Фазы изменения эффекта физических упражнений		
Фаза относительной нормализации	Суперкомпенсаторная фаза	Редуционная фаза

5. Заполните таблицу «Классификация физических упражнений».

Классификация физических упражнений					
По признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	По анатомическому признаку	По преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств	По признаку структуры движения	По признаку физиологических зон мощности	По признаку спортивной специализации

**Тема 6. Методика обучения двигательным действиям (4 часа).**

1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
2. Теория поэтапного формирования двигательного действия.
3. Взаимодействие навыков.
4. Закономерности формирования умений и навыков.
5. Этапы обучения:
  - а) начального разучивания;
  - б) углубленного разучивания;
  - в) совершенствования выполнения двигательного действия.
6. Ошибки и пути их устранения.
7. Возможности изменения сформированных умений и навыков.
8. Профилактика травматизма в процессе освоения двигательных действий.

**Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. / М. М. Боген – М.: ФиС, 1985.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Заполните таблицу «Методы обучения двигательным действиям и их характеристика».

Методы обучения	Характеристика методов

2. Заполните таблицу «Методы использования слова (словесные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Словесные методы	Характеристика методов

3. Заполните таблицу «Методы обеспечения наглядности (наглядные методы) в физическом воспитании и их характеристика».

Наглядные методы	Характеристика методов

4. Заполните таблицу «Формы практической наглядности в физическом воспитании и их характеристика (назначение и средства)».

Практическая наглядность в процессе физического воспитания		
Форма наглядности	Назначение	Средства

### ***Тема 7. Методика воспитания физических способностей (2 часа)***

1. Основные физические качества – комплексы морфофункциональных свойств организма.

2. Свойства опорно-двигательного аппарата, механизмов энергообеспечения и функциональных систем, ответственных за управление движениями, обуславливающие проявление физических качеств.

2. Основные закономерности развития физических способностей

3. Принципы развития физических способностей.

4. Создание условий для всестороннего развития физических качеств и обеспечение возможности их использования в различных видах деятельности как общая задача воспитания физических способностей

## Литература:

### Основная:

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

### дополнительная:

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

### Задания для самостоятельной работы.

1. Заполните таблицу «Методы воспитания физических качеств и их характеристика».

Методы воспитания	Характеристика методов

2. Заполните таблицу «Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании и его характеристика».

Принцип доступности и индивидуализации	
Назначение	Характеристика

3. Перечислите критерии (показатели), по которым определяется доступность нагрузок и двигательных заданий в физическом воспитании.

Объективные показатели	Субъективные показатели



4. Заполните таблицу «Специфические принципы физического воспитания и их характеристика».

Специфические принципы физического воспитания	Характеристика принципов

### **Тема 8. Силовые способности и методика их воспитания (4 часа)**

1. Понятие о силовых способностях, их виды.
2. Механизмы, обеспечивающие проявления силы.
3. Средства воспитания силовых способностей.
4. Методы воспитания силовых способностей.
5. Специфические подходы при воспитании скоростно-силовых способностей. Методика воспитания силовой выносливости.
6. Способы измерения уровня развития силовых способностей.

#### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

##### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Сила	1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины.
	Силовые способности	2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц.
	Скоростно-силовые способности	3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».
	Силовая выносливость	4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.
	Взрывная сила	5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.
	Стартовая сила	6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).
	Ускоряющая сила	7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

2. Заполните таблицу «Средства воспитания силовых способностей».

Средства воспитания силовых способностей	
Основные средства	Дополнительные средства

3. Заполните таблицу «Методы воспитания силы и их характеристика».

Методы воспитания силы	Характеристика метода

4. Укажите вес отягощений и количество повторений упражнений при воспитании силовых способностей, указанных в таблице.

Направленность в развитии силовых способностей	Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения
Преимущественное развитие максимальной силы		
Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы		
Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости		
Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц		
Совершенствование скорости отягощенных движений		
Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата		

**Тема 9. Скоростные способности и методика их воспитания (4 часа)**

1. Понятие о скоростных способностях, их виды.
2. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей.
3. Средства воспитания скоростных способностей.
4. Методы воспитания скоростных способностей.
5. Способы измерения уровня развития скоростных способностей.
6. Особенности методики воспитания скоростных способностей:

а) Методика воспитания быстроты двигательных реакций;

б) Методика воспитания скорости одиночного движения и частоты движения.

в) Методика воспитания комплексных форм проявления скоростных способностей.

**Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

2. Приведите по три примера простой и сложной двигательной реакции, проявляемых в физическом воспитании и спорте, и запишите их в таблицу.

Примеры простой двигательной реакции	Примеры сложной двигательной реакции
1.	1
2.	2
3.	3.

3. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей и их характеристика».

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

4. Укажите методические подходы и приемы для предупреждения возникновения скоростного барьера при воспитании быстроты движений у занимающихся, а также приведите конкретные примеры (упражнения).

Методические приемы и подходы	Примеры

5. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей».

Контрольные упражнения			
Для оценки быстроты и двигательной реакции	Для оценки скорости одиночных движений	Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах	Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях

### **Тема 10 Выносливость и методика ее воспитания (4 часа)**

1. Понятие о выносливости, ее виды.
2. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости.
3. Средства воспитания выносливости.
4. Методы воспитания и способы измерения выносливости.
5. Методика воспитания общей выносливости.
6. Методика воспитания специальной выносливости.

#### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

##### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: Фис, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Укажите продолжительность работы (в секундах, минутах) и ее интенсивность (в %) при выполнении упражнений, направленных на повышение анаэробных возможностей организма

Направленность упражнения	Продолжительность выполнения упражнения (с, мин)	Интенсивность выполнения упражнения (%)
Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности		
Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей		
Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные, анаэробные и аэробные возможности		

2. При планировании длительности отдыха между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия. Различают три типа интервалов, дайте им характеристику и запишите названия в таблицу.

Тип интервала отдыха	Характеристика типа интервала отдыха

3. Заполните таблицу «Методы воспитания *общей* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания общей выносливости	Характеристика метода

4. Заполните таблицу «Методы воспитания *специальной* выносливости и их характеристика».

Методы воспитания специальной выносливости	Характеристика метода

5. Перечислите специфические типы выносливости и упражнения, направленные на их развитие.

Специфические типы выносливости	Упражнения, направленные на развитие специфических типов выносливости

## **Тема 11. Гибкость и методика ее воспитания (2 часа)**

1. Понятие о гибкости, ее виды.
2. Факторы, определяющие развитие гибкости.
3. Средства воспитания гибкости.
4. Методы воспитания гибкости.
5. Критерии и методы оценки гибкости.
6. Особенности методики воспитания гибкости.

### **Литература:**

#### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

#### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

2. Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости».

Контрольные упражнения для оценки подвижности				
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных суставах	в голеностопных суставах



**Тема 12. Координационные способности и методика ее воспитания (4 часа)**

1. Общее понятие координационных способностей.
2. Виды координационных способностей.
3. Факторы, определяющие развитие координационных способностей.
4. Возрастно-половые и индивидуальные особенности воспитания координационных способностей.
5. Средства воспитания координационных способностей.
6. Методы воспитания координационных способностей.
7. Методика воспитания некоторых специфических координационных способностей:
  - а) способности, основанные на проприорецептивной чувствительности;
  - б) способность к ориентированию в пространстве;
  - в) способность сохранять равновесие;
  - г) чувство ритма;
  - д) способность к перестроению двигательных действий;
  - е) статокINETическая устойчивость;
  - ж) способность к произвольному мышечному расслаблению.
8. Измерение координационных способностей.

**Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Заполните таблицу «Методы воспитания координационных способностей и их характеристика».

Методы воспитания координационных способностей	Характеристика метода

### **Тема 13. Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий (4 часа)**

1. Занятие физическими упражнениями как завершённый фрагмент формирования физической культуры личности.
2. Формы построения занятий как способы организации деятельности в области физической культуры и спорта.
3. Взаимобусловленность формы и содержания занятия.
4. Классификация форм занятий физическими упражнениями.
5. Общие черты структуры различных форм занятий, обусловленные динамикой работоспособности занимающихся.
6. Типичное содержание частей занятия.

#### **Литература:**

##### *Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

##### *дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

### Задания для самостоятельной работы.

Заполните таблицу «Формы организации физического воспитания в школе, их разновидности и характеристика».

Формы организации занятий и их разновидности	Характеристика

#### **Тема 14. Особенности урочных форм занятий (4 часа)**

1. Конкретизация общих задач, решаемых в процессе физического воспитания.

2. Методика построения частей урочных форм занятий: вариативность соотношения продолжительности и интенсивности деятельности занимающихся.

3. Способы организации деятельности занимающихся:

а) фронтальная;

б) групповая;

в) индивидуальная.

4. Особенности структуры урочных форм занятий различной направленности.

5. Нормирование нагрузки и отдыха при воспитании физических качеств в отдельных занятиях и сериях занятий

6. Общая и моторная плотность занятия.

#### **Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Заполните таблицу «Составные части урока физической культуры и их назначение (структура урока)».

Составные части урока	Назначение

2. Впишите в таблицу типы уроков физической культуры, различающихся по признаку основной направленности, и укажите их основную направленность(назначение):

Тип урока	Направленность(назначение) урока

#### **Тема 15. Особенности неурочных форм занятий (2 часа)**

1. Типичная направленность, содержание и методика построения крупных форм:

- а) самодеятельные тренировочные занятия;
- б) физкультурно-рекреативные занятия, соревнования.

2. Роль малых форм занятий в процессе физического воспитания.

3. Методика построения малых форм занятий:

- А) утренняя гигиеническая гимнастика;
- Б) микросеансы упражнений, физкультурные паузы и минуты;
- В) гимнастика до занятий.

#### **Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

Заполните таблицу «Неурочные формы занятий физическими упражнениями».

Неурочные формы занятий		
«Малые» формы занятий	«Крупные» формы занятий	Соревновательные

**Тема 16. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (4 часа)**

1. Значение планирования и контроля в процессе физического воспитания.
2. Требования, предъявляемые к операциям планирования в области физической культуры и спорта.
3. Временные масштабы и логика планирования.
4. Исходные документы планирования и их типичные формы.
5. Общая характеристика основных операций планирования.
6. Педагогический контроль как система мер по проверке выполнения планов.
7. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
8. Разновидности контроля в практике физического воспитания. Методы и приемы регистрации и анализа получаемой информации.

**Литература:**

*Основная:*

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

*дополнительная:*

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

4. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Заполните таблицу «Виды планирования в физическом воспитании и их сроки».

Вид планирования	Срок планирования

2. Заполните таблицу «Требования к планированию в физическом воспитании».

Требования к планированию	Сущность требования

3. Заполните таблицу «Основные документы планирования в физическом воспитании и их характеристика».

Основные документы планирования	Характеристика документа планирования

4. Заполните таблицу «Виды педагогического контроля в физическом воспитании и их характеристика».

Виды педагогического контроля	Характеристика видов контроля

5. Заполните таблицу «Виды учета в физическом воспитании и сроки его проведения и периодичность».

Виды учета	Сроки проведения

## 7. ГЛОССАРИЙ

**Аэробика** – система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьбы, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Активность** – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков.

**Адаптация** (лат. adaptatio-приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

**Антропометрические показатели** – степень выраженности антропометрических признаков: самотометрические – длина и масса тела, диаметры, окружности (грудной клетки и др.); физиометрические показатели – жизненная емкость легких, ручная и стантовая динамометрия и др.; соматоскопические – состояние опорно-двигательного аппарата (форма грудной клетки, позвоночника, ног, спины, развитие мускулатуры), степень жировых отложений и т.д.

**Антропометрический профиль** – графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.

**Акклиматизация** – процесс приспособления организма к новым климатогеографическим условиям. Физиологическая акклиматизация состоит в выработке организмом приспособительных реакций, направленных на поддержание его нормальной жизнедеятельности.

**Быстрота.** Развитие быстроты – способности человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов, быстро следующих друг за другом, давая возможность быстрой смене сокращений и расслаблений мышц, направляя и координируя движения и уменьшая латентный (скрытый) период двигательной реакции.

**Врачебный контроль** – комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

**Воля** – это сознательная саморегуляция субъектом своей деятельности, обеспечивающая преодоление трудностей при достижении жизненных целей.

**Выносливость.** Развитие выносливости – способности выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.

**Гомеостаз** (homostasis, греч. homois – подобный, сходный + stasis – стояние, неподвижность) – относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма,



обеспечивается сложной системой координированных приспособительных (адаптивных) механизмов, направленных на устранение или ограничение воздействия факторов внешней и внутренней среды организма.

**Гипоксия и гипероксия** (греч. *hypo* – приставка, означающая: 1) под, ниже; 2) понижение, уменьшение, недостаточность + лат. *oxygenium* – кислород) и гипероксия (греч. *hyper* – приставка, означающая: 1) над, сверх, сверху; 2) чрезмерное повышение, увеличение чего-либо + лат. *oxygenium* – кислород) – соответственно недостаточное и повышенное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма. То и другое явление существенным образом определяет реакции функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен.

**Градация интенсивности физических нагрузок.** В зависимости от лучших индивидуальных результатов занимающихся можно определять и использовать на занятиях уровень градации интенсивности физической нагрузки на выносливость (малая, средняя, большая, предельная) в процентах по отношению ко времени и к скорости достигнутых при установлении личного рекорда на данной дистанции.

**Гиподинамия** (греч. – понижение плюс относящийся к силе) – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.

**Гипокинезия** (греч. – понижение плюс движение) – вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

**Гибкость** – это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.

**Гидроаэробика** – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения.

**Двигательная активность** – понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха. Рост или снижение уровня двигательной активности связаны с естественной потребностью организма в оптимальном двигательном режиме. Чрезмерная мышечная работа (гипердинамик, гиперкинезия) приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности; недостаточная (гиподинамия, гипокинезия) – к различного рода физической детренированности.

**Двигательное умение** характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

**Двигательный навык** – такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно и действия отличаются высокой надежностью.

**Диагноз** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

**Диагностика состояния здоровья** – краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации.

**Закаливание** – это тренировка всего организма, и прежде всего терморегуляционного механизма, к действию различных метеорологических факторов. При этом приспособительные реакции происходят, прежде всего, в нервной и эндокринной системах, во внутренних органах, на тканевом и клеточном уровне. Благодаря этому организм получает возможность безболезненно переносить чрезмерное воздействие холода, жары и т. д.

**Здоровье** – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

**Здоровый образ** – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

**Здоровый стиль** – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

**Зоны физических нагрузок** – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-то показателями: физиологическими (пульс, частота дыхания, потребление кислорода, накопления лактата в крови и др.) или педагогическими (скорость, темп, усилия и др.).

**Калланетика** – это программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Автор этой программы – американка Каллане Пинкней. Она предложила выполнять упражнения в тишине, без музыки, которая по ее мнению, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений. Этим каллантетика напоминает йогу. Рекомендуется во время занятий смотреть на себя в зеркало.

**Ловкость** – самое сложное многозначное качество. В нашей стране измерителями ловкости считаются координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.

**Лечебная физкультура** – это физические упражнения, т.е. мышечные движения, являющиеся мощным биологическим стимулятором жизненных функций человека. Упражнения разделяются на гимнастические, спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание и др.), подвижные и спортивные игры.

**Максимальное потребление кислорода (МПК)** – показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях, т.е. максимальное количество кислорода, которое может быть доставлено в ткани за 1 мин при работе такой интенсивности, когда минутный кислородный запрос не превышает уровень кислородного потолка, т.е. функциональных возможностей организма в условиях достаточного поступления кислорода. Существенно отличается у тренированных и нетренированных лиц.

**Метаболизм** (metabolismus; греч. metabole – изменение, превращение) – обмен веществ в организме, совокупность процессов анаболизма (anabolismus; греч. anabole – подъем) – создания и превращения живой материи, и катаболизма (греч. catabole – сбрасывание вниз) – процессов распада тканевых, клеточных структур и сложных соединений для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности. В более узком смысле метаболизм – это промежуточные превращения определенных веществ (белков, жиров, углеводов и др.) внутри клеток с момента их поступления до образования конечных продуктов обмена веществ.

**Методические принципы физического воспитания** – это те принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

**Методы физического воспитания и спортивной тренировки** – это способы работы тренера, преподавателя и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

**Массовый спорт** представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

**Мотивация выбора** – личная причина (обоснование) выбора каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий.

**Номограмма** – график геометрических величин, применяемый при различных расчетах.

**Организм** – биологическая система любого живого существа. Организм человека – это высокоорганизованная биологическая система, обладающая всей совокупностью основных жизненных свойств, но характеризующаяся еще и способностью к самоорганизации, самообучению, восприятию, передаче и хранению информации; совершенствованию механизмов управления биологическими процессами через социальные факторы.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**Онтогенез** – индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни. Рассматривается в единстве с филогенезом.

**Прикладные знания** – приобретаются в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, могут быть использованы в профессиональной деятельности.

**Прикладные физические качества** – это те качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость), которые имеют наибольшее значение для качественного и эффективного выполнения конкретной профессиональной деятельности.

**Прикладные психические качества** – те качества личности, которые способствуют эффективному выполнению профессиональных видов работ. Могут быть сформированы и воспитаны в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Под **специальными прикладными качествами** подразумеваются способности человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаточное парциальное давление кислорода в горах и др.).

**Прикладные умения и навыки** необходимы в конкретной профессиональной деятельности, могут быть сформированы в процессе занятий определенными видами спорта.

**Прикладные виды спорта** – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.

**Производственная физическая культура** – система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности. Форма и содержание этих мероприятий определяются особенностями труда и быта человека.

**Профессиональный травматизм** – производственные повреждения, травмы, которые статистически достоверно фиксируются у представителей определенной профессии вне зависимости от причин.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности (общепринятая аббревиатура – ППФП).

**Педагогический контроль** – процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физкультурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**Планирование перспективное спортивной подготовки** – существенный элемент управления многолетним процессом совершенствования спортсмена. По своему содержанию перспективный план делится на планы многолетней

подготовки, планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет.

**Планирование текущее спортивной подготовки** позволяет оптимизировать тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях или их сериях разработкой таких сочетаний факторов и элементов тренировочного и соревновательного воздействия, которые обеспечили бы эффективные условия для полноценной подготовки спортсмена к выполнению задач данного периода подготовки.

**Планирование оперативное** предусматривает достижение заданных характеристик двигательных действий, реакций функциональных систем организма при выполнении отдельных тренировочных заданий в соревновательных стартах, поединках, схватках и т.п.

**Переутомление** – накопление (кумуляция) утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др. Различают – начинающееся, легкое, выраженное и тяжелое переутомление.

**Профессиональный спорт** – коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

**Профессиональная направленность** физического воспитания – совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

**Резистентность** (лат. *resistentia* – сопротивление, противодействие) – устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза.

**Рефлекс** (лат. *reflexus* – повернутый назад, отраженный) – ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы. Рефлексы делятся на безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в процессе жизнедеятельности), осуществляются с помощью рефлекторной дуги и образования так называемых временных связей механизма, взаимодействия различных корковых и подкорковых областей центральной нервной системы.

**Работоспособность** – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека. Может рассматриваться как максимальная, оптимальная, сниженная.

**Рекреация** – отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.

**Релаксация** – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др. Может быть произвольной (например, при отходе ко сну) и произвольной, вызванной путем принятия спокойной позы, представления состояния, обычно сопутствующего покою, расслаблению мышц, вовлеченных в различные виды активности.

**Спорт** – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

**Саморегуляция** и самосовершенствование организма – взаимосвязанные понятия. Саморегуляция физиологических функций – процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне. Процесс саморегуляции всегда имеет циклический характер и осуществляется по правилу: всякое отклонение константного уровня служит толчком к немедленной мобилизации механизмов, вновь восстанавливающих этот постоянный уровень.

**Социально-биологические основы физической культуры** – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.

**Социально-экологические факторы** – понятие о комплексном воздействии живой и неживой природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды, обитания, производственной деятельности и общественных отношений.

**Саморегуляция** – целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.

**Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

**Самочувствие** – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

**Специальная физическая подготовка** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

**Спортивная подготовка** – многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

**Спорт высших достижений** предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

**Современные системы физических упражнений** – представляют собой совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут комплексно или акцентировано содействовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей отдельных систем организма, изменению психического состояния, овладению отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками.

**Структура подготовленности занимающегося** представляет собой отдельные стороны подготовленности спортсмена, определяющие уровень спортивных достижений, а именно: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность.

**Самоконтроль** – регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

**Стретчинг** – растягивание, включает в себя комплекс поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Для правильного выполнения упражнений стретчинга следует придерживаться следующих требований: прежде чем выполнить упражнение, надо знать, какую конкретную группу мышц оно помогает растягивать; при выполнении упражнений не следует пытаться скопировать движение более гибкого товарища, все движения должны находиться в определенных пределах, индивидуального диапазона подвижности суставов, вначале следует применять «легкий стрейчинг» при положении сустава в крайне разогнутом, согнутом, отведенном или приведенном положении не покачиваться, растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии; в процессе выполнения упражнений дышать спокойно и ритмично; при появлении острых болевых ощущений прекращать выполнение упражнений. Этот вид гимнастики широко используется как вспомогательное средство в различных видах спорта.

**Трудоспособность** – способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

**Тест** – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

**Туризм** – одно из средств физического воспитания, вид активного отдыха. Разнообразие форм и доступность для широких слоев населения определяются массовостью и популярностью туризма. Самым массовым является пешеходный туризм. Во время похода под влиянием активной мышечной работы и естественных природных факторов улучшается деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается интенсивность

процессов обмена веществ, кроме того, обилие впечатлений и положительные эмоции благотворно влияют на нервную систему. В организационном отношении различают самостоятельный туризм (самостоятельный выбор маршрута и способа передвижения, самообслуживание в пути) и проводимый туристско-экскурсионными организациями.

**Терренкур** – метод тренирующей терапии, заключающийся в дозированных прогулках с восхождениями по размеченным маршрутам. Ходьба по ровному месту в чередовании с восхождениями укрепляет и развивает функцию сердечно-сосудистой системы, укрепляет миокард, повышает нервно-мышечный тонус, способствует улучшению обмена веществ.

**Утомление** – временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями. Выделяют физическое и умственное, острое и хроническое, нервно-эмоциональное утомление.

**Усталость** – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).

**Функциональная проба** – дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

**Формы самостоятельных занятий** – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

**Физические (двигательные) качества** – это определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

**Функциональное состояние** – интегральный комплекс характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека; системный ответ организма, обеспечивающий адекватность требованиям его деятельности или неадекватность (когда организм работает на излишне высоком уровне функционального напряжения).

**Физиологическая и функциональная система организма** – под физиологической системой понимают наследственно закрепленную, регулируемую систему органов и тканей (кровообращения, дыхания, пищеварения и т.д.), которые функционируют в организме не изолированно, а во взаимодействии друг с другом. Функциональная система организма формируется в процессе его жизнедеятельности на наследственной и приобретенной основе с учетом интегральных нейрогуморальных механизмов регуляции и образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности.



**Физическая культура** – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.

**Физическая культура личности** – характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни.

**Физическое совершенство** – процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**Физическое воспитание** – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

**Физическое развитие** – закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

**Физическое образование** – приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

**Психофизическая подготовка** – процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей.

**Физическая подготовленность** – процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности.

**Функциональная подготовленность** – результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечнососудистой, нервной и других систем организма.

**Ценности физической культуры** – значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности.

**ЧСС/ПАНО** у лиц разного возраста и пола. ЧСС/ПАНО – это ЧСС на уровне порога анаэробного обмена.

**Энергозатраты** при физической нагрузке – это количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени во время работы.

## 8. ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	тема	Кол. часов	Форма отчёта	Сроки
1.	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	4	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
2.	Теория и методика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина	4	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
3.	Физическая культура и спорт как социальное явление	4	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
4.	Общая характеристика физической культуры	4	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
5.	Средства и методы формирования физической культуры личности человека	8	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
6.	Методика обучения двигательным действиям	8	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
7.	Методика воспитания физических способностей	8	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
8.	Силовые способности и методика их воспитания	8	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	5 семестр
9.	Скоростные способности и методика их воспитания	8	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
10.	Выносливость и методика ее воспитания	8	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы	6 семестр

11.	Гибкость и методика ее воспитания	4	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
12.	Координационные способности и методика ее воспитания	2	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
13.	Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий	2	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
14.	Особенности урочных форм занятий	4	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
15.	Особенности неурочных форм занятий	2	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
16.	Планирование и контроль в процессе физического воспитания	10	Проверка конспекта, реферат, ответы на дополнительные вопросы на экзамене	6 семестр
	Итого	96		

### **8.1 РЕКОМЕНДАЦИИ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Самостоятельная работа является одним из способов организации учебного процесса и направлена на формирование опыта творческой деятельности студентов.

По дисциплине «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрено выполнение рефератов, докладов по представленным вопросам, заполнение таблиц.

При выполнении заданий для самостоятельной работы студент может использовать как рекомендованную литературу, так и доступные электронные ресурсы, которые он должен указать в ссылках.

Изученный материал систематизируется в ответах студента в форме конспективных записей, составлении докладов, написании рефератов по предложенным темам.

## 9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### Основная:

1. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для специализированных вузов. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М.: Академия, 2000.

### дополнительная:

1. Ашмарин, Б. А., Завьялов, Л. К., Курамшин, Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие. / Б. А. Ашмарин, Л. К. Завьялов, Ю. Ф. Курамшин – СПб., 1999.

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям. / М. М. Боген – М.: ФиС, 1985.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю. В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988.

4. Годик, М. Л. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – / М. Л. Годик М.: ФиС, 1980.

5. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте. / В. И. Дубровский – М.: ФиС, 1991.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. / Л. П. Матвеев – М.: ФиС, 1991.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I. Введение в общую теорию физической культуры): Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. / Л. П. Матвеев – М.: РГАФК, 2002.

8. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для спец. вузов. 3-е издан. / Л. П. Матвеев – М.: ФГУП «Известия», 2001.

9. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В. Н. Платонов – Киев.: Олимпийская литература, 1997.

10. Платонов, В.Н., Гуськов, С. И. Олимпийский спорт. – / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – Киев: Олимпийская литература, 1994.

11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: СААМ, 1995.

12. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов вузов. / Под ред. Ю. Ю. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.

13. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

### ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

1. Теория и практика физической культуры.
2. Физическая культура в школе.
3. Физкультура и спорт.
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
5. Вестник спортивной науки.

## 10. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Социальные функции направлений физкультурного движения (спортивного движения).
2. Система принципиальных положений, регламентирующих физическое воспитание (подготовку спортсменов).
3. Возможности использования методов строго регламентированного упражнения (игрового, соревновательного) в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
4. Методика обучения двигательным действиям.
5. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
6. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
7. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
8. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
9. Средства и методы воспитания силовых (скоростных, координационных) способностей.
10. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
11. Формы занятий физическими упражнениями.
12. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
13. Тенденции развития спортивных достижений.
14. Проблема регламентации соревновательной практики спортсменов.
15. Проблема оптимизации индивидуальной системы соревнований.
16. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для совершенствования подготовки спортсменов.
17. Совершенствование двигательных способностей в большом цикле подготовки спортсменов.
18. Тактико-техническая подготовка в большом цикле подготовки спортсменов.
19. Структура отдельного тренировочного занятия (микроцикла, мезоцикла подготовки спортсменов).
20. Основы периодизации подготовки спортсменов.
21. Подготовка спортсмена как многолетний процесс.
22. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
23. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
24. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
25. Основы профессионально-прикладной (производственной) физической культуры.
26. Основы методики использования тренажеров в процессе физического воспитания.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

**Реферат** (лат.) – 1) доклад на установленную тему, содержащий обзор соответствующих литературных и других источников;

2) изложение содержания научной работы, книги, статьи.

В учебной практике реферат рассматривается, как правило, в первом значении.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

### 1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

**2. Содержание** (оглавление) – это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

### 3. Введение.

Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

Государственное образовательное  
учреждение высшего профессионального  
образования  
«Горно-Алтайский государственный  
университет»  
Кафедра теории и методики физической  
культуры и спорта

РЕФЕРАТ  
(название темы)

Выполнил: студент 000 гр.  
Иванов Иван Иванович  
Научный руководитель:  
ст. преподаватель  
Петров П. П.

Горно-Алтайск – 2010

#### **4. Основное содержание**

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

#### **5. Заключение:**

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

#### **6. Список использованной литературы:**

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

#### **7. Приложения.**

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

#### **Требования к оформлению текстового материала**

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее – 20, правое –

10, левое – 30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

#### **Оформление ссылок на источники.**

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страницы.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них – расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

#### ***Библиографическое описание научно-методической литературы в списке***

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.



### **1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:**

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой – М., 1982. – 280с.
2. Крутецкий, В. А. Психология подростка / В. А. Крутецкий, Н. С.Лукин – М.: Прсвещение, 1995. – 316с.
3. Петров, П. К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П. К. Петров – Ижевск, 1996. – 460с.

### **2) Описание статей из журналов:**

1. Столяров, В. И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В. И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. – № 4. – С. 78-91.

### **3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:**

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю. Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

### **4) Описание авторефератов диссертаций:**

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж. К. Холодов, Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А. А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А. А. Райзих, Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

## **12. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЭКЗАМЕН**

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
8. Методика воспитания выносливости.
9. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические принципы и методы).
10. Принцип связи физического воспитания с трудовой практикой.
11. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
12. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
13. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
14. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь с другими видами воспитания личности.
16. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
17. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
18. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
19. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
20. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
21. Особенности реализации принципа систематичности.
22. Форма и содержание физических упражнений.
23. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
24. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
25. Методы строго регламентированного упражнения.
26. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
27. Специфические функции физической культуры в обществе.
28. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
29. Координационные способности и методика их воспитания.
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического воспитания.

31. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
  32. Общая выносливость и методика ее воспитания.
  33. Игровой метод в физическом воспитании.
  34. Соотношение и взаимосвязь физической культуры и спорта.
  35. Основы регулирования массы тела.
  36. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
  37. Понятие «физическое совершенство».
  38. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
  39. Структура обучения двигательным действиям.
  40. Цель и основные задачи формирования физической культуры.
  41. Принцип непрерывности и цикличности в физическом воспитании.
  42. Совершенствование двигательного действия как завершающий этап обучения в физическом воспитании.
  43. Физическая культура и ее основные аспекты.
  44. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям.
  45. Гибкость и методика ее воспитания.
  46. Базовая физическая культура, ее общая характеристика.
  47. Физические упражнения – основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
  48. Сила и факторы, обуславливающие ее проявление.
  49. Система физического воспитания и ее основные компоненты.
  50. Техника физических упражнений, ее основные характеристики.
- Классификация физических упражнений.
51. Методика формирования осанки.
  52. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся как специфическая закономерность физического воспитания.
  53. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
  54. Профессионально – прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
  55. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
  56. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
  57. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
  58. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
  59. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
  60. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.

**13. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ  
13.1 КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА  
ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ  
РАЗДЕЛУ И ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

1. Взаимосвязь культуры, физической культуры и спорта.
2. Признаки, характеризующие область физической культуры общества: содержание деятельности в области физической культуры; совокупность ценностей, накапливаемых в области физической культуры, результаты деятельности в области физической культуры.
3. Система исходных понятий теории физической культуры и спорта: физическое развитие, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая подготовка.
4. Проблематика «Теории и методики физической культуры и спорта» как науки и ее структура как учебной дисциплины.
5. Историческое формирование «Теории и методики физической культуры и спорта» как области знаний.
6. Разновидности направлений использования факторов физической культуры в современном обществе: базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно реабилитационная, рекреационно-бытовая физическая культура.
7. Спорт как специфическое социальное явление и его функциональные особенности.
8. Общекультурные и специфические функции физической культуры и спорта.
9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляющие специфическое содержание физического воспитания.
10. Основные характеристики системы физического воспитания, ее идейные, научно-методические, программно-нормативные и организационные основы.
11. Педагогический характер и специфическая направленность физического воспитания.
12. Сущность задач, решаемых в процессе формирования физической культуры личности и формы их конкретизации.
13. Общепедагогические и специфические средства, используемые в процессе физического воспитания.
14. Взаимосвязь формы и содержания физических упражнений. Характеристика понятия «техника» физических упражнений, правила их техничного выполнения.
15. Классификация физических упражнений и ее значение для практики физического воспитания.
16. Значение оздоровительных сил природы и гигиенических факторов как средств физического воспитания.
17. Общепедагогические и специфические методы, используемые в

физическом воспитании.

18. Характеристика понятия «нагрузка» при выполнении физических упражнений, взаимосвязь ее внутренней и внешней стороны.

19. Структурные особенности специфических методов, используемых в физическом воспитании и их классификация.

20. Многоуровневая структура принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.

21. Рекомендации специальных принципов, регламентирующих процесс физического воспитания.

22. Характеристика задач формирования физической культуры.

23. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям. Факторы, обуславливающие выбор метода.

24. Двигательные умения и навыки как способы управления движениями, закономерности их формирования.

25. Особенности этапов обучения двигательным действиям: этап ознакомления и начального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования.

26. Причины возникновения погрешностей и ошибок при выполнении движений. Методические рекомендации по исправлению ошибок.

27. Соотношение понятий «физические качества» и «двигательные способности». Основные физические качества и их взаимосвязь.

28. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей.

29. Разновидности проявления силовых способностей и методика их воспитания.

30. Факторы, обуславливающие скоростные характеристики движений.

31. Методика воспитания быстроты движений.

32. Факторы, составляющие основу проявлений выносливости.

33. Разновидности проявлений выносливости и методика их воспитания.

34. Разновидности проявления координационных способностей и методика их воспитания.

35. Факторы, обуславливающие проявление гибкости и методика ее воспитания.

36. Методика коррекции осанки и телосложения.

37. Взаимосвязи сторон физического воспитания.

38. Методические приемы, используемые в процессе воспитания.

39. Особенности формирования личности в процессе физического воспитания.

40. Требования, предъявляемые к личности преподавателя в области физической культуры.

41. Причины многообразия форм занятий в процессе физического воспитания и их классификация.

42. Общая характеристика структуры занятий в процессе физического воспитания.

43. Методика построения урочных форм занятий.

44. Отличительные черты неурочных форм занятий.
45. Общая и моторная плотность занятий как показатели их качества.
46. Программы и планы как предпосылки планирования процесса физического воспитания.
47. Масштабы и операции планирования. Особенности перспективного, этапного, краткосрочного планирования.
48. Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе физического воспитания.
49. Особенности оперативного, циклового и этапного контроля процесса физического воспитания.
50. Методы регистрации и анализа информации в процессе контроля динамики состояния занимающихся.

### 13.2 ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ПО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА

<i>Теория и методика физической культуры и спорта</i>				
блоки	1 аттестация	2 аттестация	3 аттестация	Итоговая аттестация (экзамен)
	Введение в теорию и методику физической культуры и спорта	Общие основы теории и методики физической культуры и спорта.		
		Общая характеристика ФК. Методические основы формирования ФК личности	Формы построения занятий в процессе занятий физическими упражнениям	
Теоретический блок	Форма контроля – тест 20 вопросов 1 правильный ответ – 0,25 балла Максимальное количество баллов – 5	Форма контроля – тест 20 вопросов 1 правильный ответ – 0,5 балла Максимальное количество баллов – 10	Форма контроля – тест 20 вопросов 1 правильный ответ – 0,5 балла Максимальное количество баллов – 10	Форма контроля – экзамен «удовлетворительно» – 10 баллов «хорошо» – 20 баллов «отлично» – 30 баллов
Практическо-исследовательский блок (работа на семинарах, самостоятельная научная работа)	Выступление на семинаре с докладом или дополнением – «2», реферат – 2 баллов, участие в вузовской научной конференции: выступление с докладом – 2			
	Максимальное количество баллов – 7	Максимальное количество баллов – 12	Максимальное количество баллов – 17	
Учебно-организационный блок	Максимальное количество баллов – 4	Максимальное количество баллов – 20	Максимальное количество баллов – 10	
Итого	Максимальное количество баллов – 11	Максимальное количество баллов – 32	Максимальное количество баллов – 27	Максимальное количество баллов – 30

**Оценка в зачётную книжку и в ведомость выставляется по сумме баллов 4-х аттестаций – 51 балл и выше – 3(удовлетворительно), 68 баллов и выше – 4 (хорошо), 91 балл и выше – 5 (отлично)**