

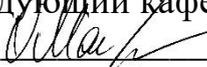
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

СОГЛАСОВАНО

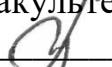
Заведующий кафедрой

 О.Н. Малах

30.05.2024

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

 Ю.В. Гапоненок

30.05.2024

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)**

для специальностей:

1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность

6-05-1012-02 Тренерская работа (с указанием вида спорта)

6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

В 2 частях

ЧАСТЬ 1

Составители: В.Г. Шпак, Н.А. Тишутин

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 25.06.2024, протокол № 6

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

Т33

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 29.02.2024.

Составители: доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **В.Г. Шпак**; преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова **Н.А. Тишутин**

Рецензенты:

кафедра физического воспитания и спорта УО «ВГАВМ»;
доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин
ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *П.И. Новицкий*

Т33 **Теория и методика физической культуры (теория и методика физического воспитания) для специальностей: 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность, 6-05-1012-02 Тренерская работа (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине : в 2 ч. / сост.: В.Г. Шпак, Н.А. Тишутин. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – Ч. 1. – 144 с.**
ISBN 978-985-30-0151-8.

Изложенный в данном издании материал предназначен для студентов факультета физической культуры и спорта и будет полезен при проведении лекционных и практических занятий по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры (теория и методика физического воспитания)», касающихся первой части – теория и методика физической культуры. В УМК также представлены разделы: теоретический и практический, контроля знаний, вспомогательный. Рекомендуется для практического использования преподавателями, магистрантами, студентами, а также тренерами и учителями физической культуры и здоровья.

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN 978-985-30-0151-8

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	6
Лекция. Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина	6
Лекция. Характеристика основных понятий общей теории физической культуры	11
Лекция. Функции, формы и направления использования физической культуры	15
Лекция. Система физического воспитания	22
Лекция. Средства физического воспитания	27
Лекция. Методы физического воспитания	33
Лекция. Принципы физического воспитания	38
Лекция. Формы построения занятий в физическом воспитании	43
Лекция. Планирование и контроль в физическом воспитании	51
Лекция. Основы методики обучения двигательным действиям	57
Лекция. Основные закономерности развития двигательных способностей. Силовые способности и методика их развития	63
Лекция. Скоростные способности и методика их развития	72
Лекция. Выносливость и методика ее развития	79
Лекция. Координационные способности и методика их развития	85
Лекция. Гибкость и методика ее развития	90
Лекция. Формирование знаний по физической культуре и спорту	96
ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	101
Тема. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина	101
Тема. Характеристика основных понятий общей теории физической культуры	101
Тема. Функции, формы и направления использования физической культуры	102
Тема. Система физического воспитания в Республике Беларусь	104
Тема. Средства физического воспитания	105
Тема. Методы физического воспитания	107
Тема. Принципы физического воспитания	109
Тема. Формы построения занятий в физическом воспитании	110
Тема. Планирование и контроль в физическом воспитании	112
Тема. Основы методики обучения двигательным действиям	114
Тема. Основные закономерности развития двигательных способностей. Силовые способности и методика их направленного развития	116
Тема. Скоростные способности и методика их направленного развития	119
Тема. Выносливость и методика ее направленного развития	120
Тема. Координационные способности и методика их направленного развития	122
Тема. Гибкость и методика их направленного развития	124
Тема. Формирование знаний по физической культуре и спорту	126
РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	128
Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля знаний	128
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	134

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебно-методический комплекс «Теория физической культуры (теория и методика физического воспитания)» создан для специальностей: 1–88 02 01–01 Спортивно-педагогическая деятельность, 6-05-1012-02 Тренерская работа (с указанием вида спорта), 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры и будет способствовать подготовке высококвалифицированных специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма.

Цель изучения учебной дисциплины – формирование академических, социально-личностных, профессиональных компетенций и обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

- освоить методологические основы теории и методики физического воспитания;
- изучить общие основы теории и методики обучения двигательным действиям и направленному развитию двигательных способностей;
- освоить общие основы планирования, организации и контроля физического воспитания;
- сформировать систему знаний о возрастных особенностях физического воспитания;
- изучить основы физического воспитания в системе образования;
- сформировать систему знаний и умений управления образовательным процессом по физическому воспитанию в учреждениях общего среднего образования, обеспечив готовность студентов к производственной педагогической практике.

Система знаний, получаемых студентами в ходе изучения учебной дисциплины, занимает центральное место в формировании профессионального мировоззрения и компетентности современного специалиста в области физической культуры и спорта. Изучение данной дисциплины направлено на формирование системного представления о предметной области профессиональной деятельности. Освоение содержания программного материала готовит студентов к междисциплинарному подходу и поиску самостоятельных и творческих решений в профессиональной деятельности, способствует формированию гуманистического мировоззрения.

Преподавание учебной дисциплины направлено на систематизацию знаний студентов, приобретаемых в ходе изучения учебных дисциплин «Анатомия», «Физиология», «Биохимия», «Биомеханика», «Педагогика», «Научно-исследовательская работа в физической культуре и спорте» и др.

Освоение учебной дисциплины должно обеспечить формирование следующих компетенций:

БПК ориентироваться в предметной области теории и методики физического воспитания, анализировать и применять в профессиональной деятельности знания о закономерностях, принципах, средствах и методах, содержании и организации физического воспитания;

информационно-коммуникационные компетенции:

- владеть методологией поиска нового (информации, идей и т.п.), методикой анализа и адаптации знаний к своим профессиональным потребностям;
- уметь преобразовывать информацию в специальные знания;
- формировать информационную культуру обучающихся;

проектные компетенции:

- осознанно и самостоятельно планировать профессиональную деятельность;
- осмысленно строить профессиональную карьеру;

- находить оптимальные решения инновационного характера;
- быть способными воплотить свои замыслы в инновационный проект и реализовать его;
- системно совершенствовать образовательный процесс;
- формировать у обучающихся способность к построению собственной образовательной траектории.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

знать:

- тенденции формирования теории физической культуры в системе научных знаний;
- основные понятия, характеризующие предметную область профессиональной деятельности;
- методы исследования в теории физической культуры;
- формы и функции физической культуры;
- основы и структуру системы физической культуры;
- средства и методы физического воспитания;
- закономерности и принципы физического воспитания;
- общие основы теории и методики обучения двигательным действиям;
- сущность двигательных способностей и общие основы методики их направленного развития;
- возрастные особенности физического воспитания;
- планирование в физическом воспитании;
- контроль и самоконтроль в физическом воспитании;
- основы безопасного проведения занятий физическими упражнениями;

уметь:

- системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- организовывать научные исследования в сфере физической культуры;
- использовать средства и методы физического воспитания;
- реализовывать принципы физического воспитания в процессе практической деятельности;
- нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- осуществлять направленное развитие двигательных способностей;
- формировать физическую культуру личности;
- планировать физическое воспитание школьников;
- контролировать эффективность физического воспитания;
- работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;

владеть:

- понятийным аппаратом теории физической культуры;
- методами исследования в сфере физической культуры;
- средствами и методами физического воспитания;
- методикой нормирования физической нагрузки;
- методикой обучения двигательным действиям;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- методами контроля в физическом воспитании.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры (теория и методика физического воспитания)» входит в блок государственного компонента учебных планов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Лекция. Теория физического воспитания как научная и учебная дисциплина

1. Предмет изучения и преподавания.
2. Источники и этапы развития теории физического воспитания.
3. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании.
4. Методы исследования в теории физического воспитания.

1. Предмет изучения и преподавания

Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования.

Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения теории физической культуры является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса.

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов.

Теория физической культуры не может существовать и развиваться изолированно, без методик. Теория физической культуры представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все выше сказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – теория и методика физической культуры.

По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

2. Источники и этапы развития теории физической культуры

Источники возникновения и развития теории физической культуры:

– практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;

– практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;

– прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;

– результаты исследований как в области теории физической культуры, так и в смежных областях знаний;

– постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в нашей стране.

В своем развитии теория физической культуры прошла несколько *этапов*:

Первый этап – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй этап – этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Пример, система Древней Греции, которая объединяла в единую систему определенные средства, а также методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий этап – интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании – охватывает период с эпохи Возрождения (XIII век) до конца XIX века. Развитие науки о человеке о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746-1827г.г.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом воспитании.

Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране – охватывает период с конца XIX века и до 30-40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837-1909г.г.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии,

ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли Сеченов И.М., Павлов И.П., Крестовников А.Н., Зимкин Н.В., Фарфель В.С. и др.

Пятый этап – этот этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной – ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

3. Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила проявление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат как сам процесс физического воспитания (его различные стороны и в общем виде), так и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

1. Дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как: социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие.

2. Биологические и смежные естественнонаучные дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, учебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом.

Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания.

В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но интегрируя частные данные других наук, она

не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

4. Методы исследования в ТМФВ

В теории физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно-теоретические и 2) опытные (включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в естественных условиях). Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

I. Собственно-теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из литературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

а) способы анализа и обобщения *литературных* данных

В отыскании необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – *библиография*, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы).

Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени).

Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

б) анализ и обобщение *документальных* материалов.

К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием дела.

Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно с практической, а не научной целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако, анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы или методы педагогического обследования.

В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

а) *педагогическое наблюдение* имеет отличительные черты: а) четко обозначен предмет наблюдения, б) разработана система фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

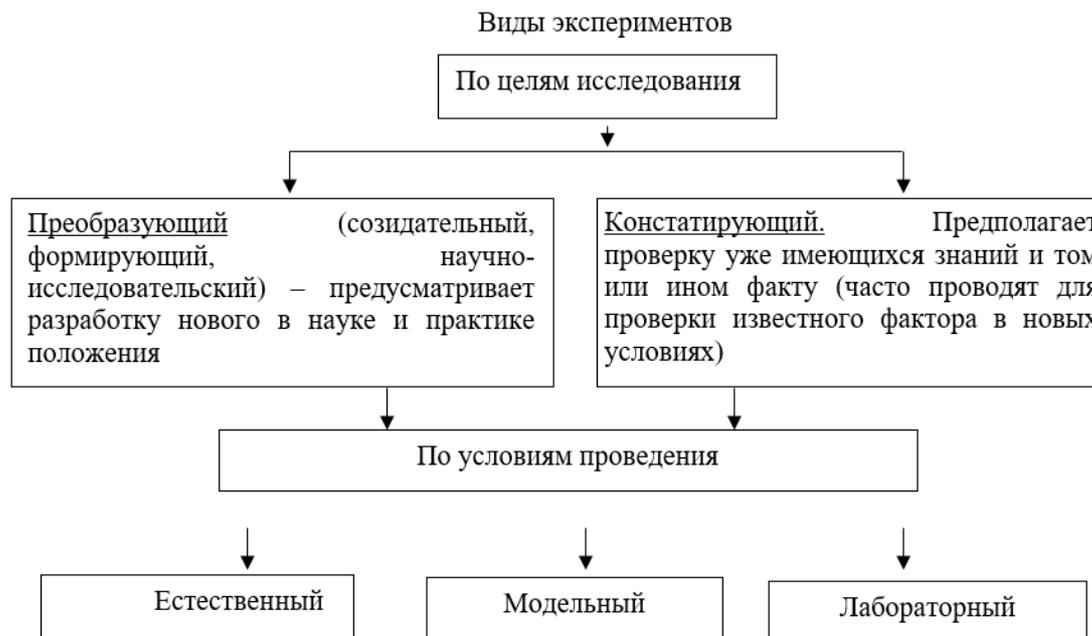
Широко распространенными методами фиксации при наблюдении являются:

- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого тех или иных действий);
- *пульсометрия* (физиологическая кривая динамики пульса);

▪ *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино и фотосъемка).

б) *экспериментальные методы*.

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем.



Естественный эксперимент характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента.

Модельный эксперимент характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

Лабораторный эксперимент характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды.

При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (*абсолютный эксперимент*), либо на сравнение каких-нибудь показателей (*сравнительный эксперимент*).

Из математических методов в исследованиях по физическому воспитанию исследуются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену; факторный анализ, t – критерий Стьюдента и др.

Лекция. Характеристика основных понятий общей теории физической культуры

1. Основные понятия ТФК
2. Сопутствующие термины ТФК.

1. Основные понятия ТФК

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

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

Теория физического воспитания, как и всякая специальная область знаний, имеет свои специфические термины и понятия. Без выяснения содержания и объема специальных понятий невозможно правильно ориентироваться в вопросах теории и практики физического воспитания, нельзя успешно овладеть двигательными умениями и навыками. Именно поэтому изложение учебной дисциплины «Физическая культура» начинается с выяснения её основных понятий.

К основным понятиям теории физического воспитания относятся: «физическое развитие»; «физическая подготовка»; «физическая подготовленность»; «физкультурное образование»; «физическое совершенство»; «двигательная активность»; «физическое состояние»; «физическая культура как род деятельности» и т.п.

В перечисленных понятиях в наиболее обобщенном виде представлены главные, самые существенные признаки учебного предмета.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Физическое воспитание – есть педагогический процесс физического совершенствования человека, направленный на формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств человека и приобретение специфических знаний, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Воспитание физических качеств – есть целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Понятие «*физическое воспитание*» представляет собой педагогический процесс, т.е. деятельность, направленную на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений.

Образовательными задачами ФВ в первую очередь являются приобретение знаний, совершенствование двигательных способностей.



Рисунок 1 – ФВ как педагогический процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека (по Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову, 2008)

«Физическое развитие» – процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.

Термин «физическое развитие» – употребляется в двух значениях.

Первое: физическое развитие – это физическое состояние человека в данный момент (Пример: физическое развитие школьника – слабое);

Второе: физическое развитие – это биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания в процессе онтогенеза.

Физическое развитие протекает по биологическим законам и является отражением результатов организованного физического воспитания и изменений, происходящих в организме вследствие его естественного роста.

Ведь физическое развитие происходит и тогда, когда физическое воспитание не проводится (если речь идет о растущем организме).

Основными показателями физического развития являются: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, т.е. антропометрические показатели.

Оценку физического развития производят по таблицам-стандартам физического развития либо по специально составленным оценочным таблицам.

Согласно оценочным таблицам физическое развитие может быть *высокое, среднее, ниже среднего, низкое*.

На физическое развитие оказывают влияние наследственные, конституционные, социальные, экономические, материально-бытовые, климатические и другие условия, а также правильно организованное физическое воспитание.

Под «*физической подготовкой*» понимается профессиональная направленность физического воспитания (физическая подготовка спортсмена, солдата, космонавта, пожарного и др.), т.е. процесс развития физических способностей и формирования двигательных умений и навыков с учётом требований вида трудовой или иной деятельности.

Различают общую физическую подготовку (к занятиям спортом, к труду вообще) и специальную физическую подготовку (к конкретному виду деятельности).

Термин «*физическая подготовленность*» трактуется как результат физической подготовки, которая выражается в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности.

Основу нормативной оценки физической подготовленности составляют:

1. Программы по ФВ (дошкольников в учреждениях воспитания).
2. Программы ФК и здоровья (учреждения общего среднего образования, учреждения профессионально-технического и среднего специального образования и УВО).
3. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.
4. Единая спортивная классификация Республики Беларусь.

Уровень физической подготовленности может быть *низким, ниже среднего, средним, выше среднего, высоким*.

Уровень физической подготовленности учащихся оценивают при помощи тестовых упражнений, предлагаемых государственной программой, по десятибалльной шкале.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений.

Таким образом, *спорт* (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите государства.

Понятие «*физическое совершенство*» ассоциируют с понятием «*здоровье*», которое определяется четырьмя показателями:

- отсутствием заболеваний;
- отсутствием склонности к заболеваниям;
- оптимальным уровнем функций организма;
- своевременным и всесторонним развитием.

Под «*двигательной активностью*» понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Норма ДА выражается общим числом суточных локомоций (движений человека, обеспечивающих активное перемещение в пространстве – бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.) и общей продолжительностью двигательного компонента в режиме дня.

Установлена оптимальная ДА в неделю для:

- дошкольников: 27–28 часов;
- учащихся: 14–21 час;
- студентов: 10–14 часов;
- трудящихся: 6–10 часов.

«Физическая культура личности» – это реальная физкультурно-спортивная деятельность конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании.

Основными признаками физической личности можно считать:

- систематические занятия физическими упражнениями для решения тех или иных задач физического самосовершенствования;
- специальные физкультурные знания, позволяющие с пользой применять их на практике;
- владение определёнными двигательными умениями и навыками для решения лично значимых задач;
- владение, как минимум, организационно-методическими умениями построения своих самостоятельных занятий.

2. Сопутствующие термины ТФК.

Термин «Упражнение» имеет несколько понятий:

1. повторное выполнение действия с целью его усвоения, закрепления и совершенствования;
2. повторение двигательного действия с целью обучения или развития качеств, повторение интеллектуального задания, урока;
3. любое движение, перемещение тела в пространстве, а также дыхательные и психические действия;
4. целенаправленное двигательное действие с целью обучения, воспитания или развития, выполняемое с заданным напряжением, быстротой, числом повторений и координированное в пространстве.

«Движение» – всякое изменение материальных объектов. Основные формы движения материи: физическая, химическая, биологическая и общественная. Человеку присущи все формы движения.

«Спортивное движение», «Олимпийское движение» – совокупность организационных и практических мероприятий в рамках целей этих организаций.

«Локомоция» – движение, совокупность согласованных движений, с помощью которых человек активно перемещается в пространстве (ходьба, бег, плавание и др.).

«Урок» – динамичная и вариативная основная форма организации учебного процесса.

«Спортивная тренировка» – адаптация функциональных систем организма к проявлению максимальных возможностей в соревновательной деятельности.

«Система спортивной тренировки» – совокупность знаний, принципов, методов и спортивных достижений, организация и управление тренировочным процессом.

«Тренировочное занятие» – основная форма организации тренировочного процесса, педагогический процесс, направленный на достижение спортивных результатов.

«Тренер» – педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов в спортивных школах (ДЮСШ, СДЮШОР), клубах, секциях, ССУЗах и вузах.

«Нагрузка» – воздействие на организм (физическое, психическое), вызывающее в организме ответную реакцию, нормальная нагрузка ведет к приспособлению (адаптации), передозировка нагрузок вызывает перетренированность, утомление или дистресс

(патологический стресс). Основными характеристиками нагрузки являются: объем, интенсивность, интервал отдыха, направленность и вариативность воздействий.

«Здоровье» – качественный показатель жизни (жизнедеятельности); полноценное функционирование всех систем организма. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется, как полное: «... физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

«Спортсмен» – лицо, систематически занимающееся каким-либо видом спорта и имеющее спортивный разряд или звание.

«Физкультурник» – лицо, систематически занимающееся физическими упражнениями с целью гармоничного физического и духовного развития, профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

«Спортивное соревнование» – способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений в конкурентной борьбе.

«Спортивная деятельность» – многосторонний процесс активной деятельности для достижения наивысших результатов в спорте.

«Спортивная подготовка» – многофакторный процесс, охватывающий все стороны жизнедеятельности спортсмена, подготовки и участия в соревнованиях.

«Спортивная тренировка» – специализированный процесс с использованием средств физического воспитания с целью развития и совершенствования физических, функциональных, технических, тактических и психических качеств.

«Тренированность» – степень готовности организма спортсмена к достижению высших результатов.

«Спортивные достижения» – показатель мастерства спортсмена, показанный в конкретных результатах: спортивный результат, спортивный разряд, занятое место на соревнованиях, рекорд.

«Спортивный результат» – количественный или качественный уровень мастерства, показанный на официальных соревнованиях - место на соревнованиях, рекорд, показатель.

«Спортивная квалификация» – достижения спортсмена в соответствии с единой спортивной классификацией.

Лекция. Функции, формы и направления использования физической культуры

1. Функции физической культуры
 - 1.1 Специфические функции физической культуры
 - 1.2 Общекультурные функции физической культуры
2. Формы физической культуры
3. Основные направления использования физической культуры

1. Функции физической культуры

Физическая культура является значимым общественным явлением и оказывает влияние на самые разные стороны жизни людей. Это свойство присуще физической культуре воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни называют «функцией физической культуры».

Функции физической культуры реализуются через активную деятельность человека, направленную на использование ее специфических ценностей.

Это могут быть: активные занятия физическими упражнениями с целью укрепления здоровья или высоких спортивных достижений; научные исследования, направленные на изучение психофизических возможностей человека; использование физических упражнений для повышения производительности труда: участие в спортивных мероприятиях в качестве зрителя и т.д. Все перечисленные виды деятельности объединяет то, что в результате происходят реальные изменения в человеке и в обществе.

Различают специфические функции физической культуры и общекультурные (общие).

1.1 Специфические функции физической культуры

Специфическими функциями физической культуры, являются только те, которые в полной мере свойственны лишь ей. Поэтому любой другой вид общей культуры не может заменить физическую культуру в ее специфических функциях. Таких специфических функций можно выделить три:

- 1 функция физического воспитания;
- 2 оздоровительно-рекреативная функция;
- 3 соревновательно-достиженческая функция.

Функция физического воспитания. Физическое воспитание, как было сформулировано ранее, представляет собой специально организованный процесс, сущностью которого является развитие двигательных способностей, обучение движениям, овладение физкультурными знаниями и формирование потребности в физкультурных занятиях.

Основным средством целенаправленного воздействия на физическое развитие человека является физическое упражнение. Применение различных систем физических упражнений позволяет существенно улучшить многие морфофункциональные показатели организма человека. Не менее важное значение для человека имеет и то, что в процессе физического воспитания происходит увеличение объема двигательных навыков, и овладение наиболее эффективными способами выполнения жизненно важных двигательных действий.

Таким образом, функция физического воспитания позволяет удовлетворить потребность людей в физическом совершенствовании.

Оздоровительно-рекреативная функция. Как известно, важной основой нормального функционирования человеческого организма является его двигательная деятельность, вызывающая обязательный расход мышечной энергии. Современная наука причину появления болезней века, особенно сердечно-сосудистых, связывает, кроме прочего, с гипокинезией, слабой двигательной деятельностью. Физическая культура является незаменимым средством удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной деятельности, и в этом плане выполняет компенсаторную роль при дефиците мышечной активности.

С помощью определенных физкультурных программ возможно решение лечебных задач восстановления работоспособности, поддержания физической кондиции, увеличения физической работоспособности и т.д.

Все большую популярность и развитие получают рекреативные формы физкультурных занятий: массовые спортивные игры, различные виды туризма, плавание и купание, лыжные прогулки и т.д., следовательно, в будущем рекреативная направленность физической культуры неизменно будет возрастать. Большие перспективы, очевидно, ожидает в будущем также лечебное направление в физической культуре.

Соревновательно-достиженческая функция. Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью физической культуры. Основная цель данной деятельности – повышение личного спортивного достижения.

Для полного представления о функции достижения, в полной мере присущей лишь спорту, необходимо рассмотреть основные составляющие спортивной деятельности.

Спортивная тренировка развивает у человека, прежде всего саму способность к проявлению не просто усилий, а именно максимальных усилий, специфичных для разных видов спорта (в метаниях – взрывной силы, в спринте – быстроты, в марафоне – предельной выносливости, в гимнастике – максимальной сложности и точности движений и т.д.).

А сами условия соревновательного сопоставления мастерства служат дополнительным стимулом для демонстрации максимальных усилий и тем самым побуждают спортсмена систематически совершенствовать необходимые способности, умения и навыки.

Разнообразные препятствия (вес поднимаемой штанги, дальность полета копья, время преодоления дистанции, побежденный в единоборстве соперник и т.д.). Преодоление препятствий стимулирует спортивную деятельность, вызывает и обеспечивает максимальные напряжения. И в этом плане именно постоянное преодоление препятствий, будь то в тренировочной или соревновательной деятельности, даёт возможность спортсмену оценивать свои силы и соответственно их развивать.

Субъективным критерием величины препятствия остается внутреннее ощущение эмоционального напряжения, степень утомления, ощущение борьбы с самим собой и т.п. И в этом смысле очевидно, что *спорт – это, прежде всего преодоление самого себя, своего внутреннего состояния. Поэтому, кроме прочего, он по праву признается одним из эффективных средств воспитания волевых качеств. И в обществе, пожалуй, нет лучшего средства для воспитания воли в сфере двигательной деятельности.*

Следующим атрибутом спорта выступает компонент - достижения. *Спортивное достижение* является, с одной стороны, целью спортивной деятельности, с другой - объективным выражением проявленного усилия и преодоленного препятствия и может выступать в различных величинах – от личного или коллективного достижения, до национальных и мировых рекордов.

Хотя достижения в спорте и являются целью спортсмена, однако эта цель не представляется конечной. Истинная ценность достижения заключается в стимулировании последующего достижения. Кроме того, спортивные достижения, особенно в сфере большого спорта, получают общественное признание, служащее дополнительным фактором для их постоянного роста.

Способ существования спорта в обществе определяется наличием своеобразной формы, которая называется соревнованием.

Соревнование как способ сопоставления сил и способностей многих людей, в настоящее время существует не только в спорте. Оно широко распространено и в других областях жизни (в труде, науке, искусстве и т.д.). Однако исключительно в спорте оно проявляется в наиболее полной мере и в наиболее чистом виде.

Идея соревнования предполагает проведение по обусловленным правилам сопоставление сил, способностей и результатов деятельности, в которой каждый участник стремится одержать победу.

1.2 Общекультурные функции физической культуры

Общие функции физической культуры образованы теми влияниями, которые она оказывает на другие общественные явления, на другие области действительности. Как известно, основными доминантными областями общественной жизни являются: культура, производство (труд), быт, наука.

И тогда объективно существующие связи, и отношения между этими сферами и физической культурой можно выразить в виде конкретных функций. В частности, «вклад» физической культуры в общую культуру с ее моралью, образованием, искусством можно обо-

значить в качестве функции духовного воспитания. Влияние физической культуры на трудовую деятельность человека (производство) вполне корректно выражается экономической функцией. Использование физической культуры для удовлетворения ряда потребностей в быту условно можно назвать функцией досуга. «Вклад» физической культуры в общую копилку науки характеризует ее познавательную функцию.

Рассмотрим сущность отмеченных общекультурных функций физической культуры.

Функция духовного воспитания. Поскольку человек един во всех своих проявлениях, то его физкультурно-спортивная деятельность затрагивает не только нервно-мышечную систему, но и психику, сознание, мышление, поведение, мораль, т.е. всю духовную сферу. Следовательно, наряду с двигательными способностями, воздействию подвергается также значительная гамма духовной сущности, что объективно отражается на умственных, нравственных, эстетических и других качествах и способностях.

Следует при этом иметь в виду, что реальные воспитательные возможности физической культуры зачастую зависят не столько от ее специфических свойств, сколько от социальной направленности общей системы воспитания в обществе. Сама направленность (особенно это относится к нравственному воспитанию) определяется, по меньшей мере, двумя группами факторов. С одной стороны, это господствующая в обществе мораль, со всеми её установками и воспитательными учреждениями, с другой - не менее значимой стороны, человека «воспитывает» сама реальная жизнь, ее практика. И только при их принципиальном совпадении и однонаправленности возможен ожидаемый эффект. В противном случае воспитательный результат непредсказуем. Дело в том, что сама по себе физическая культура как средство и метод воспитания индифферента. С ее помощью можно воспитать прямо противоположные свойства и направленность личности: эгоизм и коллективизм, чувство сострадания и жестокость, порядочность и хамство.

Воспитательная роль физической культуры ярче всего проявляется в ее специфических свойствах и возможностях. Так, эстетические взгляды, вкусы, потребности у активно занимающихся физическими упражнениями применительно к двигательной деятельности, несомненно, будут совершеннее, чем у незанимающихся. При этом двигательная деятельность первых более целесообразна, экономична, результативна, красива. То же можно сказать и о таких качествах и способностях, как воля, внимание, двигательная память, физическое трудолюбие и др., которые объективно приобретаются человеком в процессе физкультурных занятий. В этом плане физкультурная деятельность совершенствует не только мышечно-двигательную систему человека, но и те его духовные качества и способности, которые при этом активно проявляются.

Таким образом, физическая культура с ее специфическими свойствами и возможностями может быть использована обществом в целях содействия духовному воспитанию личности.

Экономическая функция. Физическая культура является отраслью народного хозяйства страны, требующей для своего развития определенных финансовых затрат. Это распространенное мнение в общем-то далеко от истины. На самом деле физическая культура выступает как одна из довольно выгодных сфер прибыльного капиталовложения в экономику (наряду с образованием и здравоохранением).

В нашей стране получены многократно подтвержденные научные данные, свидетельствующие о том, что обобщенный показатель работоспособности человека - производительность труда - у людей, систематически занимающихся физической культурой, по сравнению с незанимающимися выше в среднем на 3-5%. Кроме того, годовые потери рабочего времени по причине простудных заболеваний у них снижены в три раза (в год 3 дня против 10 дней). Случаи производственного и бытового травматизма у рабочих - физкультурников встречаются на 30-40% реже.

Исходя только из этих неполных данных ясно, что экономическая ценность физической культуры довольно значительна, а ее возможности намного превышают соответствующие затраты государства.

В заключение отметим, что само воздействие физической культуры на экономику не ограничивается только прямым «переносом» физической работоспособности, развитой в процессе занятия, на трудовую деятельность человека. В стране существует немало предприятий, работающих непосредственно на нужды физической культуры, что связано в какой-то степени с непосредственным перераспределением средств и рабочей силы, что, естественно, отражается на экономике и производстве.

Функция досуга. Как известно, досуг – это свободное от основной работы время, используемое человеком для своего духовного и физического развития, самообразования, общественной деятельности и т.д. Более того, наличие свободного времени является абсолютно обязательным условием для занятий физической культурой. К счастью, в историческом плане оно постоянно возрастает. У человека появляется возможность часть свободного времени использовать для физкультурно-спортивных занятий.

Люди по-разному относятся к физической культуре. У одних - она становится обязательным компонентом их образа жизни, другие используют ее эпизодически, в жизни третьих она практически отсутствует.

В настоящее время в сфере досуга физическая культура используется в двух типичных направлениях. Это, условно говоря, «первичное» и «вторичное» вовлечение людей в физическую культуру. Под «первичным вовлечением» следует понимать активные физкультурно-спортивные занятия, осуществляемые в двух основных формах:

1) организованные формы занятий (спортивные секции в коллективах, по месту жительства, в спортивных клубах, группы здоровья, ОФП, ритмической и атлетической гимнастики и т.д., т.е. там, где имеется преподаватель, методист, организатор);

2) самостоятельные занятия, когда человек не связывается ни с какой организацией, а сам выбирает себе вид занятий, его содержание и форму (утренняя гимнастика, лыжные или велосипедные прогулки, ходьба, бег, плавание, туризм и т.д.).

Во всех этих формах занятий, носящих абсолютно добровольный характер, человек волен ставить перед собой любые цели: развивать двигательные способности, поддерживать физическое состояние, оптимизировать его, компенсировать дефицит физических нагрузок, развлекаться, общаться и т.д. Иначе говоря, активная физкультурно-спортивная деятельность в сфере досуга позволяет удовлетворять разнообразные индивидуальные интересы и потребности людей и, в конечном счете, быть важным средством саморазвития и самовыражения.

«Вторичное вовлечение» представляет собой опосредованное «потребление» физической культуры через различные средства массовой информации. Это чтение спортивной печати, радиорепортажи, просмотр спортивных телепередач, посещение стадионов, бассейнов в качестве зрителя, т.е. это все то, что связано со спортивным зрелищем. При этом также удовлетворяются некоторые познавательные, эстетические, коммуникативные и культурно-развлекательные запросы людей. Причем доля «вторично вовлеченного» в физическую культуру населения намного превышает количество активных физкультурников. И хотя «пассивные» формы потребления физической культуры не идут, по своей реальной пользе ни в какое сравнение с активной физкультурной деятельностью, их нельзя считать бесполезной тратой времени.

Познавательная функция. Получение нового знания является специфической функцией науки. Определенный положительный «вклад» в общую копилку знаний о человеке вносит физическая культура и ее отрасль - физкультурно-спортивная наука.

Вполне очевидно, что уровень познавательных возможностей человека в немалой степени зависит от его двигательной активности. Двигаясь, человек изучал окружающий

его мир, самого себя, природу. Оставаясь неподвижным, он заранее обеднял своё познавательное развитие. Не случайно поэтому, что многие географические открытия сделаны путешественниками.

Познавательная роль физической культуры в процессе постижения действительности проявляется в двух основных аспектах: личностном и социальном.

1. *Личностный аспект* обусловлен, прежде всего тем обстоятельством, что в процессе физкультурно-спортивной деятельности человек познает самого себя, свои физические и волевые качества, двигательные возможности, осваивает закономерности и принципы их эффективного развития, знакомится с другими людьми, окружающей его природой и т.п. При этом он осваивает технику движений, совершенствует тактику спортивной борьбы и многое другое. Происходит развитие интеллектуальных и творческих способностей, прирастает сумма знаний, связанных с двигательной деятельностью.

2. *Социальный аспект* познания заключается в том, что физкультурная и особенно спортивная практика раскрывает обществу пределы человеческих возможностей, ранее ему неизвестных. Об этом можно судить по динамике мировых рекордов. Спорт высших достижений является своеобразной моделью для познания воздействия максимальных физических и психических нагрузок на организм человека. Активно развивающаяся физкультурно-спортивная наука вносит заметную лепту в общую науку, особенно в плане изучения двигательных возможностей человека. Она открывает совместно с практикой новые формы двигательной деятельности, ищет все более эффективные средства и методы физической подготовки людей. Будучи апробированы в спорте, они используются в других областях жизни, при подготовке летчиков, подводников, космонавтов и др. Равным образом, открытые закономерности в спорте высоких достижений, рано или поздно реализуются также в массовом спорте и других формах физической культуры.

Таким образом, познавательная функция физической культуры заключается в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению знаний о человеке, его возможностях, средствах и методах физического совершенствования людей.

Кроме рассмотренных выше функций физической культуры в ее сфере реализуются также функции, свойственные общей культуре, но по своему содержанию находящиеся на стыке общих и специфических функций: *коммуникативная* – как область межчеловеческих и интернациональных контактов, как сфера общения людей; *информационная* – в которой физическая культура выступает носителем информации о способах, путях и средствах достижения физического совершенства; *нормативная* – содержащая различные критерии, тесты и нормы физической подготовленности, таблицы мировых рекордов, спортивные классификации и т.д.

2. Формы физической культуры

Формы физической культуры – это виды и разновидности физической культуры.

Виды – это крупные сочетания элементов ФК. Разновидности – это менее крупные формы ФК (военно-прикладная).

В зависимости от цели использования ФК можно определить её основные направления; – общеподготовительное (оздоровительное) направление; – специализированное (спортивное, лечебное, профессионально-прикладное) направление.

Основные формы физической культуры:

1. Базовая ФК;
2. Спорт;
3. Профессионально-прикладная ФК;
4. Оздоровительно-реабилитационная ФК;
5. Фоновая ФК.

Базовая ФК. Цель – формирование основного фонда двигательных умений и навыков, физических качеств (способностей). Основной вид – ОФП Разновидность – школьная ФК.

Спорт. Цель – достижение высокого результата в принятых критериях времени, расстояния, веса, в баллах и т.д. разновидности; массовый (любительский) спорт и спорт высших достижений (профессиональный) Профессионально-прикладная ФК – создает предпосылки для успешного освоения специальности. Развитие профессиональных способностей. Её разновидности: собственно, профессиональная и военно-прикладная подготовка. Формы: организация на производстве вводной гимнастики, физкультпауза, физкультминутки, реабилитационные упражнения, в армии – физическая подготовка.

Оздоровительно- реабилитационная ФК. Использование физических упражнений как средств снятия патологии, восстановления работоспособности (ЛФК). Разновидность: спортивно-реабилитационная ФК – средств восстановления временного снижения работоспособности.

Фоновая ФК. Разновидности: гигиеническая, кондиционная тренировка.

Формы: утренняя гимнастика, прогулки и игры в режиме дня, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения, группы ОФП, клубы по интересам, и т.п. Компонент здорового образа жизни.

Театрализованные формы ФК:

- физкультурные парады;
- праздники.

3. Основные направления системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основных направления в физическом воспитании:

1.Общее физическое воспитание.

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса РБ, в группах здоровья и др.

2.Физическое воспитание с профессиональной направленностью.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.).

Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

3.Физическое воспитание со спортивной направленностью.

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них

максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют *спортивной тренировкой*.

Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой.

В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

Лекция. Система физического воспитания

1. Физическое воспитание как социальная система.
2. Принципы системы физического воспитания в нашей стране.
3. Основы системы физического воспитания.
4. Задачи физического воспитания.

1. Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры.

Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название *системы*.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры.

Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: 1) определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; 2) функции; 3) характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако, неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи. Образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование.

Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции.

Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей. Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т.д.). Здоровый человек несет больше пользы обществу.

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой.

Будучи одной из сфер проявления общественных отношений она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни (современный период). Ей присущ конкретно исторический характер. Именно поэтому она выступает и как вид и как тип общественной практики.

Как вид отражает специфику данного вида воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

2. Принципы системы физического воспитания в нашей стране

а) *Принцип оздоровительной направленности* обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
- Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

б) *Принцип всестороннего развития личности.*

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований: 1) решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием; 2) содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

в) *Принцип связи с трудовой и оборонной практикой* выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований: 1) содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного

комплекса РБ и учебных программах по физическому воспитанию; 2) всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека. Чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия; 3) максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

3. Основы системы физического воспитания

Социально-экономические основы.

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах.

Объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако, воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений – человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений.

Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.

В экономическом плане система выступает как **отрасль** народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – непроизводственной, направленной на физическое совершенствование человека.

Правовые основы.

Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т.д.).

Методические основы.

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а также по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы.

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

1) Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях.

В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

2) Физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лиц обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени.

Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

3) Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый послеолимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным

показателям (в мерах времени, веса, расстоянии и т.п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

В Положении о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсменов повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы.

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание *государственных и общественных* форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ПТУ, ССУЗы, вузы);
- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);
- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники [ЛФК], здравницы);
- Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха);
- Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства направлено на массовый охват физическим воспитанием на самодеятельных началах всех возрастных контингентов населения.

К ним относятся: профсоюзы, оборонные организации - ДОСААФ, спортивные клубы, спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.).

4. Задачи физического воспитания

Оздоровительные задачи.

Данная группа задач решается по следующим направлениям:

1. Закаливание (постепенность, осторожность, систематичность).

При закаливании необходимо учитывать то, что у детей дошкольного возраста повышенная теплоотдача, так как величина поверхности кожи у ребенка на 1 кг веса в 3 раза больше, чем у взрослого человека.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки.

Значимость этого направления огромна в дошкольный период, т.к.:

а) опорно-двигательный аппарат легко поддается деформации;

б) скелет в большей степени составляет хрящевая ткань;

в) костная ткань имеет малую плотность и состоит на 70% из воды у новорожденного, на 20% – у 4-летних детей и лишь к 6-7-летнему возрасту стенки костей достигают толщины, обеспечивающей довольно высокую сопротивляемость механическим воздействиям.

Эти свойства плюс слабость связок и мускулатуры влияют на формирование осанки, вызывая повышенную вероятность ее нарушений (по статистическим данным нарушение осанки до 5 лет наблюдается у 15,1% дошкольников, а с 5 до 7 лет – у 17,3%).

3. Содействие повышению функциональных возможностей других систем организма.

Особое внимание следует уделить дыхательной системе, т.к. относительное потребление кислорода у детей больше, чем у взрослых в 2,5-3 раза на единицу живой массы и в 1,5 раза на единицу поверхности тела, что, вероятно, связано с активными обменными процессами, происходящими в дошкольном возрасте.

Образовательные задачи решаются по нижеследующим направлениям.

1. Формирование основных, жизненно важных двигательных умений и навыков.

Примерная схема формирования двигательных умений и навыков выглядит следующим образом:

2,5-3 мес. – формировать умение поднимать и удерживать голову;

2,5-5-6 мес. – формировать умение выполнять элементарные движения руками, а также движения, подготовительные к ползанию;

6-9 мес. – формировать умение ползать, самостоятельно садиться, стоять;

к 1 году – научить ходить, влезать и слезать на высоту, целенаправленно садиться и вставать;

2-3 года – формировать основы естественных навыков в ходьбе, беге, лазании, перелазании, метании и катании на 3-х колесном велосипеде;

5-6 лет – обучать прыжкам в высоту с разбега, метанию вдаль с места, ходьбе на лыжах и спуску с невысоких гор, катанию на коньках, на 2-х колесном велосипеде, плаванию.

2. Развитие качеств, обеспечивающих более рациональное выполнение движений: ритмичности, согласованности, ориентировки в пространстве, способность уравнивать тело и рассчитывать усилия;

3. Привитие навыков личной и общественной гигиены;

4. Формирование первоначальных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями.

Воспитательные задачи реализуются по следующим направлениям:

1. Умственное – развитие памяти, внимание, образности, развитие речи.

2. Трудовое – навыки самообслуживания при гигиенических процедурах и на занятиях физическими упражнениями. Развитие качеств, необходимых в труде; знание о свойствах предметов и др.

3. Нравственное – умение вести себя в коллективе, уважение к другим детям и старшим, честности. Формирование навыков культурного поведения – вежливости и аккуратности.

4. Эстетическое – воспитание эстетических чувств, вкусов, умение замечать красоту во внешнем облике, в движениях и поступках, в природе.

Лекция. Средства физического воспитания

1. Физическое упражнение (понятие).
2. Содержание и форма физических упражнений.
3. Общее понятие о технике физических упражнений.
4. Характеристики движений.
5. Педагогические классификации физических упражнений.
6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.

1. Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двойное значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий,

сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания

Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают.

Однако, в первом случае идет речь о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том, как (каким методом) осуществляется это воздействие.

Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки.

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (другими словами, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием – решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм человека, с другой – позволяют показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

2. Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах.

В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловнорефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования его структурных свойств (мускулатура, физиологические показатели и др.) (в качестве примера – явление суперкомпенсации)

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию).

Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических [аэробные и анаэробные] процессов существенно отличаются при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

3. Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косоугольного разбега, отталкиваясь ближе к планке или дальше от нее ногой и т.д.), причем среди них существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство).

Таким образом, термин «техника» относится не ко всяким, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. (например, техника прыжка в высоту, приземляясь в яму с песком – один способ, приземляясь в поролоновую яму – другой).

Различают основу техники движений, ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с барьерами одни перепрыгивают барьеры, а другие – наступают на них).

4. Характеристики движений

Пространственные характеристики.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся **положение тела и траектория** (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

Траектория движения (путь). В самой траектории выделяют: форму, направление и амплитуду.

По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяются по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешними ориентирами (метание через веревку, кусты). Различают основные (вверх-вниз, вперед-назад, влево, вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют – размашистыми, движения с малой величиной пути – называют мелкими.

Временные характеристики.

К временным характеристикам относятся **длительность и темп** движений.

Длительность. Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статистических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Темп движений. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. (например, темп ходьбы – 120-140 шагов в мин., и др.) Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища).

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени.

Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным.

Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными.

Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики.

Силы, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние и внешние**.

К внутренним силам относятся:

а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;

б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;

в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (Положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

а) сила тяжести собственного тела;

б) силы реакции опоры;

в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика.

Ритм движений – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательным условием ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов, и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, по времени и в пространстве.

Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

5. Педагогические классификации физических упражнений

I. Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений.

- Игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия.

- Туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности.

- Спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

II. Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств).

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.).

- физические упражнения, требующие проявления выносливости.

- Физические упражнения требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.)
- Физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

III. Классификация физических упражнений по их значению для *решения образовательных задач*.

- основные (или соревновательные) упражнения
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений.
- Подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

IV. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.

Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

V. Классификация физических упражнений по видам спорта.

6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако, наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.

2. Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности... могут быть сведены на мышечные движения»)

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.

5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

7. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

1. Как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений.

2. При организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

Лекция. Методы физического воспитания

1. Понятие метод, его назначение и использование.
2. Требования к выбору методов.
3. Классификация методов.
4. Словесные методы обучения.
5. Наглядные методы обучения.
6. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).

1. Понятие метод, его назначение и использование

Греч. *metodos* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы.

Поэтому, *метод обучения*, правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием».

Прием – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав различных методов обучения. (Например, «жесты» – являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода).

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение.

Показ диапозитивов, в этом случае, это прием.

Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок.

Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

2. Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учении о высшей нервной деятельности.
2. Соответствие поставленной задачи обучения. Здесь прежде всего следует учитывать конкретность задач, поскольку, только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом же слова, а практическим).
3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие с индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

3. Классификация методов

В науке, в настоящее время, имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания
- методы учения

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные
- коллективные
- на физкультурных занятиях
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен системный подход, целостный.

Таковой можно считать систему, предложенную Бабанским Ю.К. Данная система включает три группы методов:

1. Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности.

- Перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические.
- Логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися.

– Гностические – т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые.

- Кибернетические – т.е. методы управления и самоуправления учением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода, учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. Методы стимулирования и мотивации учения, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный и т.д. опрос).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий
- особенности учебного предмета
- возраста и подготовки детей
- условий учебной работы
- личностных качеств педагога

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия приемов равно опасны.

4. Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка.

Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка.

При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями:

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, в начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением.

В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения.

В данном случае применяют (и раз, и два), отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

1. Так рассказ – наиболее распространенный метод, является устным описанием процессов и явлений, а также разбор действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.

2. Объяснение и пояснение, обычно отвечают на вопрос «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправления движений.

3. Беседа – способствует узнать мысли и соображения учащихся, повысить активность и оценить выполненную работу. Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно воспитательные задачи.

4. Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой. Относятся к числу основных приемов косвенного управления, указания выступают часто в виде инструкций.

5. Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.

6. Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако, используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

5. Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям.

В виду сильно развитой способности к подражанию, особенно важна наглядность при обучении детей.

В то же время, необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действительно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям.

В противном случае, наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая учеников в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

1. Натуральной наглядности
2. Опосредствованной наглядности
3. Образной наглядности

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- Готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств)
- Полнота представлений об объекте подражания
- Интерес к двигательному действию
- Желание и стремление выполнить наблюдаемое действие

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе.

Наряду с достаточно полной содержательной стороной, натуральный показ обладает высокой эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию).

Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе можно использовать учеников в следующих случаях:

1. педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки.
2. Снять страх у занимающихся перед выполняемым действием
3. Показать существенные ошибки
4. Когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.

2. Проверить состояние демонстрируемых средств
3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание
4. Контролировать четкость восприятия действия занимающимися
5. Формулировать выводы (желательно самими учениками)

Виды опосредованной наглядности.

1. Рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников.

2. Предметно-модельная – муляжи, модели. – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе.

3. Кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе.

4. Световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.)

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве.

Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

6. Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

1. Методы, направленные на освоение двигательных действий;

К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения).

2. Методы, главным образом, способствующие развитию двигательных качеств.

К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Правда, строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений.

I. Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- Если действие просто для исполнения
- Когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры
- Применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию, (т.е. он следует за методом разучивания по частям).
- При опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

II. Метод разучивания по частям.

Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы.

При данном методе облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные условия для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов) и овладение в целом протекает поэтому в более легких условиях. Изучение по частям создает условия для своевременного обнаружения и устранения ошибок в движениях и их соединениях.

Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывает у обучаемых здоровый эмоциональный эффект.

Однако, следует помнить, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения.

Необходимо также помнить, что не целесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

Методы, способствующие развитию двигательных качеств

I. Методы строго регламентированного упражнения

Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- Строгого состава движений и их связи между собой;
- Строго нормированной нагрузки;
- В строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

1. Метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный)
2. Метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод)

3. Комбинированные методы – повторно-переменный

4. Метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный)

II. Методы частично регламентированного упражнения

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для *игрового* метода характерны:

- Сюжетность действий
- Разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры.

- Возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки.

Данные факты особенно следует учитывать при работе с младшими школьниками.

Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать в обычных занятиях.

Кроме того, игра представляет большие возможности к инициативе, находчивости, творчеству и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте.

Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата.

Фактор соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами, соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию.

Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

Лекция. Принципы физического воспитания

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип систематичности и последовательности (доступности).
4. Принцип индивидуализации.
5. Принцип постепенности.

Принцип (от лат. слова *principium* - основа, первоначало) – руководящая идея, основное правило, основное требование к деятельности и поведению, вытекающие из установленных наукой закономерностей.

Принципами педагогического процесса называют определенную систему исходных, основных требований к обучению и воспитанию, выполнение которых обеспечивает необходимую эффективность решения задач всестороннего, гармонического развития личности.

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях (или диалектических принципах обучения).

К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы, однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются особыми средствами и способами.

Особенностям обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы:

- 1) сознательности и активности;
- 2) наглядности;
- 3) систематичности и последовательности (доступности);
- 4) индивидуализации;
- 5) постепенности.

1. Принцип сознательности и активности

Понимание ребенком (человеком) сути, поставленной перед ним задачи и его заинтересованность в ее решении ускоряет ход обучения. Эта закономерность и лежит в основе принципа сознательности и активности.

Под *активизацией* понимают мобилизацию педагогом интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил занимающихся, направленных на достижение задач обучения и воспитания.

Сознательность предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие следует выполнять физические упражнения? Как надо выполнять физические упражнения? и т.п. Ответы на подобные вопросы дети смогут получить лишь при соответствующей организации учебного процесса.

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

1. Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Педагог призван раскрыть детям подлинный смысл физической культуры и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития и укрепления здоровья.

Принцип сознательности и активности предусматривает далее необходимость довести до сознания детей конкретный смысл выполняемых заданий. Педагог должен довести до сознания детей не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения.

Степень осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности детей. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем дети все более глубоко познают существо дела.

Однако, с каким бы контингентом ни велась работа, педагог должен обращаться, прежде всего, к сознанию воспитанников, а не рассматривать их лишь как исполнителей своих распоряжений.

2. Стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий.

В процессе освоения упражнений, предусмотренных типовой программой, воспитатель (педагог) стремится сформировать стойкие навыки с присущей для них автоматизацией деятельности. Но для этого следует не механически повторять изучаемое, а всемерно стремиться к мобилизации сознания. В противном случае приобретенные навыки

будут непригодны для использования в жизни, где ребенок встречается с разнообразными, часто непредвиденными ситуациями.

На современном этапе наиболее рациональными, методическими приемами, способствующими стимулированию сознательного контроля своих действий при обучении, являются следующие:

- а) обучение без предварительного показа (в старших группах) по словесному описанию;
- б) применение специальных тренажеров, способствующих восприятию правильного темпа и ритма двигательных действий (светолидер);
- в) использование приемов идеомоторной тренировки (проговаривания);
- г) самооценка и взаимооценка качества выполненного упражнения, коллективное определение ошибок, допущенных при выполнении упражнения;
- д) применение срочной объективной информации о качестве выполнения полученных заданий (например, световой или звуковой сигнал при попадании в цель при метаниях);
- е) музыкальное сопровождение, которое способствует лучшему пониманию сути физических упражнений (например, быстрая музыка при беге; громкая, акцентированная – при ходьбе выпадами и т.д.).

3. Воспитывать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это условие является обязательным для решения задач внедрения физической культуры в СЫТ.

Основными приемами, способствующими воспитанию творческого отношения к занятиям физической культурой, являются:

- а) использование взаимообучения. Оно воспитывает чувство сопереживания успехов и неудач товарища, повышает ответственность детей в процессе физического воспитания;
- б) привлечение детей к выполнению ими функций капитанов команд и других ролей. Это воспитывает у них инициативность, самостоятельность и творческое отношение к процессу физического воспитания;
- в) эмоциональность занятий. Достигается получением каждым ребенком повышенной нагрузки и решением им поставленных задач.

2. Принцип наглядности

Обучение начинается с создания определенного представления об изучаемом упражнении. При этом создание представления должно базироваться на его зрительном, слуховом, тактильном и мышечном восприятии. Наглядность обеспечивается не только посредством видения, но и мобилизацией других рецепторов.

В практике работы различают прямую и косвенную наглядность.

К *прямой* наглядности относятся: *показ* упражнения воспитателем, наиболее подготовленным ребенком, *образное описание* упражнения.

Показ упражнения воспитателем – наиболее распространенный способ наглядности. К нему предъявляют следующие требования:

Показ должен служить точным образцом того, что должен воспроизвести ребенок.

1. При каждом показе необходимо акцентировать внимание детей на определенные части упражнения, его детали.

2. Для создания наилучшего представления упражнение следует показывать из наиболее подходящих зон обзора (например, для одних – зеркально, для других – сбоку и т.д.).

3. Показ упражнения следует комментировать, сопровождать вопросами, способными активизировать восприятие.

Суть образного описания упражнения состоит в том, что воспитатель на базе двигательного опыта создает яркий и реальный образ движения, подлежащего изучению (прыгать, как зайчик, округлить спинку, как кошка, и др.).

Сущность *косвенной* наглядности состоит в том, что реальное изображение упражнений передается посредством других форм (иллюстрации, зарисовки, таблицы и т.д.).

3. Принцип систематичности и последовательности (доступности)

Данный принцип является неперенным условием создания высокого эффекта обучения двигательным действиям. Во время обучения необходимо добиваться как бы слияния двух процессов – повторения старого материала и разучивания нового. Данное слияние (читай систематичность) обеспечивается тем, что вновь разученное двигательное действие базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего двигательного действия (например обучение перекатам на спине в группировке, а затем – обучение кувырке и др.).

Качество усвоения учебного материала, время его прохождения зависят от последовательности (преемственности) обучения. Реализация последовательности достигается через обязательное выполнение дидактических правил: от освоенного – к неосвоенному, от легкого – к трудному, от простого – к сложному, от известного – к неизвестному.

В практике физического воспитания систематичность и последовательность выражаются при планировании программного материала на отдельное занятие, цикл занятий (неделя, месяц), учебный год. На каждую тему следует отводить столько времени, сколько требуется, чтобы двигательное действие было освоено всеми детьми. Только после этого можно переходить к последующему.

4. Принцип индивидуализации

Под *индивидуализацией* подразумевается такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации заданий и способов их решения (т.е. средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников.

Эти закономерности, определяя содержание принципа индивидуализации, позволяют сформулировать три правила:

1. В индивидуальных особенностях ребенка следует видеть перспективу их развития.

2. Опираясь на сильные стороны ребенка, преодолевать слабые.

3. Любая индивидуализация должна строиться на общих закономерностях обучения.

Принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются:

1. В неодинаковом уровне здоровья детей (разделение на медицинские группы).

2. В различном уровне физической подготовленности.

3. В неодинаковом биологическом возрасте детей в пределах одной группы при условии обучения по одной программе.

4. В различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках.

5. В неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (быстрота освоения).

6. В различной физической работоспособности детей.
7. В разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению.
8. В неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном).

Необходимость учета перечисленных индивидуальных различий детей связана с рядом трудностей в организации учебно-воспитательного процесса. По способу преодоления этих трудностей индивидуализация обучения может осуществляться двумя путями: типовой индивидуализацией и персональной.

Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками: возраст, пол, уровень здоровья и физической подготовленности. Подобная индивидуализация – это самое грубое приближение к учету возможностей детей, это необходимость, рожденная потребностями группового обучения.

Персональная индивидуализация обучения предусматривает учет тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но чрезвычайно многообразны и трудно поддаются определению в процессе практической работы.

В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается детьми различными методами, с различным распределением нагрузок и отдыха и т.п.

Сложность персональной индивидуализации возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся у одного педагога детей.

Основное правило сочетания путей индивидуализации предусматривает опору на четкую типовую индивидуализацию с установкой на более широкую персональную, что кратко выражается формулой: «персональная индивидуализация внутри типовой».

5. Принцип постепенности

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований (именно поэтому его иногда называют или принципом прогрессирования, или принципом динамичности).

Принцип вытекает из закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей ребенка.

Реализация принципа осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям:

1. Усложнение изучаемых действий.
2. Расширение состава изучаемых действий.

Прогрессирование требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют возрастным и половым индивидуальным способностям.

Непременными условиями являются также последовательность (т.е. преемственность и взаимосвязь упражнений), регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Необходимо подчеркнуть значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств.

Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. Отступление от этого условия приводит к ряду отрицательных последствий. Недостаточно закрепленные навыки легко разрушаются под воздействием повышенных нагрузок, а также под влиянием интерференции (отрицательного переноса), которая часто возникает при переходе к новым формам упражнений.

Лекция. Формы построения занятий в физическом воспитании

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников.
2. Урок физической культуры.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня.
4. Внеклассная работа по физическому воспитанию.

1. Общая характеристика форм организации физического воспитания школьников

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в форме: обязательной учебной дисциплины «Физическая культура»; в режиме учебного дня; в процессе внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Урок физической культуры (по учебной дисциплине «Физическая культура») является основной формой физического воспитания, на котором решаются образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи, а также задачи обеспечения безопасности жизнедеятельности детей в современных условиях.

Уроки физической культуры (учебная работа), внеклассная, массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в младших классах тесно взаимосвязаны и представляют собой единый воспитательно-образовательный педагогический комплекс, который подчинен общей цели физического воспитания учащихся – формированию физической культуры личности.

Физическую культуру личности характеризуют:

- мотивация физкультурных или спортивных занятий;
- необходимые для занятий знания, двигательные умения и навыки;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- активное участие в физкультурной деятельности.

В результате осуществления этой деятельности необходимо добиться самостоятельной двигательной активности в режиме учебного дня и свободного времени, что должно обеспечить биологическую потребность учащегося в движениях.

В типовой программе (см. список литературы) изложено содержание учебных занятий и мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание учебных занятий для основной и подготовительных медицинских групп изложено в разделе «Уроки физической культуры».

Оно включает в себя *базовый* и *вариативный* компоненты.

К базовому компоненту относится учебный материал, используемый для формирования знаний и представлений; двигательных умений и навыков; развития физических качеств.

Школа, независимо от ее типа и формы собственности должна обеспечить условия для освоения базового компонента *всеми* учащимися с учетом состояния их здоровья и других индивидуальных особенностей (недостаточное физическое развитие, избыточная масса тела, недостаточная физическая подготовленность).

Вариативный компонент – включает материал по развитию физических качеств, а также примерные домашние задания, что облегчает дифференцированный подход к решению задач физического воспитания.

Конкретное содержание используемого вариативного компонента в каждом классе определяет учитель, проводящий урок физической культуры с учетом:

- материально-технической базы;
- своих творческих возможностей;
- состояния здоровья, физической подготовленности учащихся;
- интересов занимающихся;

Для допуска к занятиям физической культурой все учащиеся проходят врачебное обследование не реже одного раза в год.

По результатам исследования они подразделяются на медицинские группы:

➤ основная – занимаются по учебной программе в полном объеме, а также в одной спортивной секции.

➤ подготовительная – занимаются по учебной программе с учетом их индивидуальных особенностей и рекомендаций врача; им так же рекомендуются дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности.

➤ специальная медицинская группа – занятия проводятся по специальным программам, согласованным с Министерством образования РБ и учителями, прошедшими специальную подготовку.

В соответствии с Законом РБ «О физической культуре и спорте» занятия по физической культуре проводятся не менее 3-х раз в неделю по 1 часу. Замена уроков физической культуры другими видами учебной или неучебной деятельности является нарушением Закона.

2. Урок физической культуры

а) Общая характеристика урока

Значение и задачи. Урок физической культуры – основная форма систематического обучения учащихся физическим упражнениям. Специальной задачей урока физической культуры является обучение детей всех возрастных групп правильным двигательным навыкам и развитие физических качеств.

Значение урока физической культуры заключается в систематическом осуществлении взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выполнение которых обеспечивает физическое развитие, укрепление здоровья занимающегося, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание эмоционально-положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие его личности.

Содержание и структура урока физической культуры.

Содержание урока физической культуры составляют физические упражнения, обусловленные программой для каждой возрастной группы, выражающиеся в двигательной деятельности учащихся.

Существующая в настоящее время трехчастная структура предусматривает реализацию на уроках физической культуры физиологических, психических и педагогических закономерностей.

Это включение (постепенное) учащихся в основную деятельность; поддержание работоспособности на определенном уровне, снижение нагрузки, выравнивание функционального состояния и психологическая настройка на отдых или другой вид урока.

Следовательно, работоспособность распределяется на уроке неравномерно и представляет 4 уровня: предстартовое состояние, вработываемость, устойчивое состояние, снижение работоспособности.

В соответствии с этим, уроки физической культуры состоят из трех взаимосвязанных частей: вводной (подготовительной), основной и заключительной. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на детей.

Типовая структура урока:

Вводно-подготовительная часть (5–10 мин)

Задачи: организовать учащихся, объяснить задачи урока, подготовить к предстоящей физической нагрузке в основной части урока.

Содержание: строевые упражнения (построения, перестроения), ходьба и ее разновидности, бег и его разновидности, общеразвивающие и подготовительные упражнения, игры с элементами строя.

Основная часть (25–30 мин).

Задачи: изучение нового материала, повторение и совершенствование ранее изученного (теоретические сведения и двигательные умения и навыки), развитие физических качеств.

Содержание: ОРУ с предметами и без предметов, основные двигательные (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), акробатические упражнения, упражнения на осанку, высокоинтенсивные игры.

Заключительная часть (5–10 минут)

Задачи: постепенный переход из состояния повышенной активности в состояние, близкое к исходному; подготовка школьников к последующим урокам; подведение итогов урока, задать задание на дом, организованный переход к новым действиям.

Содержание: построение, интенсивная ходьба с постепенным замедлением, спокойные игры, дыхательные упражнения, слово учителя об итогах и домашнем задании.

Деление урока на части относительно. Каждый урок – это единое целое, элементы которого находятся в тесной взаимосвязи.

Типы уроков

В практике физического воспитания различают несколько типов уроков:

- вводный урок;
- урок изучения нового материала;
- урок закрепления и совершенствования пройденного материала;
- смешанный урок (комплексный);
- контрольный урок.

Вводный урок: проводят в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке учитель знакомит школьников с задачами предстоящих занятий, рассказывает об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняет правила поведения в спортзале, требования к ученикам, их спортивной одежде и др.

Урок изучения нового материала: основное внимание уделяется еще незнакомым упражнениям. Двигательная активность на таком уроке не очень высокая.

Урок закрепления и совершенствования пройденного материала: основное внимание уделяется многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность очень высокая.

Смешанный урок (комплексный): совмещается изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного. Наиболее характерен для физического воспитания младших школьников.

Контрольный урок: посвящается оценке успеваемости школьников по физической культуре. Как правило проводят в конце четверти или после прохождения разделов программы (лыжи, плавание, легкая атлетика и т.п.).

Виды уроков. В зависимости от использования средств физического воспитания уроки классифицируются по видам. Так выделяют уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки и т.д.

Методы организации учащихся на уроке.

При проведении уроков используют следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Учитель может давать указания и оценку только в общей форме, всем занимающимся.

Поточный способ – все выполняют упражнения «потокком», когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут

быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

При этом таких потоков может быть 2–3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2–3 человека.

По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой способ – заключается в распределении учеников на 2–3 группы. Одна под наблюдением учителя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию учителя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем учителя. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения оно тоже выполняется индивидуально по вызову учителя (это одна из разновидностей индивидуального метода).

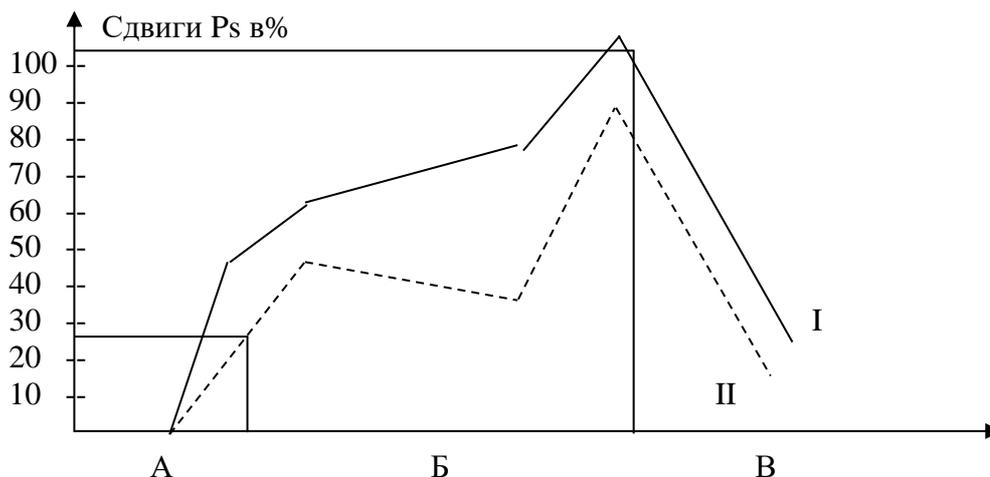
Использование каждого из указанных методов организации учеников на занятии зависит от задач, поставленных учителем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности физкультурных занятий.

Характер физической и психической нагрузки на занятиях и приемы ее регулирования.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. Правильно построенное занятие с достаточной степенью нагрузки характеризуется его учащением после вводной части не менее чем на 20–25%, после ОРУ – не менее чем на 50%, после обучения основным движениям – не менее чем на 25%, после подвижной игры – до 70–90 и даже до 100%. В конце занятий пульс либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15–20% превышает его.

Наглядно иллюстрирует сдвиги пульса в процессе занятия физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной – прирост пульса в процентах.



А – вводная часть; Б – основная; В – заключительная.

I – занятие тренирующего характера (совершенствование);

II – занятие учебного характера (обучение).

Определение *средней частоты* сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем

суммирования ЧСС по окончании вводной части, ОРУ, обучения основным движениям, подвижной игры, заключительной части и деления этой суммы на количество замеров.

Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

Физкультурное занятие вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и вносить при необходимости коррективы. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии признаков средней степени утомления у отдельных учеников, нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых). Выраженные признаки утомления у большинства занимающихся появляются в результате чрезмерной нагрузки. В этом случае необходимо перестроить занятия таким образом, чтобы нагрузка соответствовала уровню физической подготовленности учеников.

Учитель по наличию и степени выраженности внешних признаков утомления может судить о предъявляемой физической нагрузке и вносить в занятие необходимые коррективы.

Важным требованием, предъявляемым к организации физкультурного занятия, является индивидуализация нагрузки. Она должна осуществляться с учетом уровня двигательной подготовленности ученика, состояния здоровья и физического развития, типа высшей нервной деятельности.

Уровень двигательной подготовленности определяется учителем в течение года.

При проведении физкультурного занятия с детьми младшего школьного возраста требуется наиболее целесообразное чередование нагрузки и отдыха.

Внешние признаки утомления

Наблюдаемые признаки и состояние ребенка	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение на лице	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Движения	Бодрые, движения выполняются четко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей двигательное возбуждение, у других заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания

Отдых в процессе занятий может быть *активным и пассивным*. Активный отдых предполагает переключение предыдущей деятельности, вызвавшей утомление, на другую.

Пассивный – характерен относительным покоем, исключая активную двигательную деятельность.

Смена деятельности ученика, несущая отдых организму, содействует активизации восстановительных процессов, которые получают стимул от предшествующей им нагрузки.

Таким образом, органическая связь и взаимопереходы процессов утомления и восстановления определяют закономерную взаимообусловленность нагрузки и отдыха.

3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня является неотъемлемой частью физического воспитания школьников

Основные ее формы органично вписываются в режим обучения и воспитания учащихся.

Гимнастика до учебных занятий

Каждый школьный день необходимо начинать с комплекса гимнастических упражнений.

При проведении гимнастики до учебных занятий решаются следующие задачи:

- создать психологический настрой на предстоящую учебную деятельность (способствовать организованному началу дня);
- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- обеспечить оздоровительный и закалывающий эффект;
- формировать правильную осанку;
- формировать привычку систематически заниматься физическими упражнениями.

Комплексы гимнастики до занятий включают 6–8 упражнений, выполняемых в следующей последовательности: для осанки (упражнения типа потягивания), мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание.

При подборе этих упражнений исходят из следующего: давать отдых мышцам только что работавшим и включать в упражнения новые группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, сгибание с выпрямлением.

Начинать гимнастику до занятий следует с ходьбы или если есть возможность, то с легкой пробежки.

Заканчивают подскоками или бегом с последующим переходом на ходьбу.

Комплексы целесообразно менять 1 раз в неделю (весь можно не менять, а заменить 1–2 упражнения или усложнить за счет комбинирования «старых»).

Гимнастика до учебных занятий проводится на открытых площадках, спортивных залах, проветриваемых помещениях в облегченной одежде.

Если нет необходимых условий для проведения гимнастики в школе (см. выше), то упражнения комплексов разучиваются на уроках физической культуры и рекомендуются детям для самостоятельного выполнения дома с помощью родителей. В этом случае учитель должен подготовить родителей к организации в домашних условиях занятий физическими упражнениями в домашних условиях и к оказанию помощи своему ребенку.

Физкультурные паузы во время уроков

Проводятся непосредственно на уроках как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Физкультурные паузы являются обязательными для **всех** классов начальной школы.

При проведении физкультурных пауз решаются следующие задачи:

- снять психическое напряжение у детей путем переключения на другой вид деятельности;
- профилактика нарушений осанки;
- возбудить у учеников интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- сформировать первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные паузы начинаются при первых признаках утомления у учеников – нарушение внимания, беспокойное поведение.

До начала проведения физкультурной паузы следует открыть окна или форточки.

Комплекс физкультурной паузы включает, как правило, 3–4 упражнения для различных мышечных групп, очень простых. Доступных, проводимых в течение 1,5–3 минут.

Первое упражнение в комплексе – типа «потягивание» – выпрямляет позвоночник и расправляет грудную клетку.

Второе – для мышц ног.

Третье – для туловища.

Четвертое – специальные: для глаз, кистей рук, пальцев рук и т.п.

Выполняются физкультурные паузы в проходах между партами. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.

Комплексы физкультурных пауз проводятся с большой интенсивностью и с малыми интервалами для отдыха.

Смена комплексов – 1 раз в неделю.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменных

Организуются учителями физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Рекомендуются для проведения в младших и средних классах.

Во время занятий физическими упражнениями и подвижными играми на переменных решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить детей в активную двигательную деятельность;
- направленность двигательной активности учеников в соответствии с принципами физического воспитания;
- решать задачи оздоровительной направленности;
- формировать и развивать интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий умениям и навыкам, знаниям.

Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.

Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры (только в этом случае подвижная перемена оправдывает свое назначение). Руководит подвижной переменной – учитель при активной помощи старшеклассников. На перемене не следует копировать организационную форму построения урока физической культуры. Перемена – это прежде всего отдых для учеников – исключаются команды, высокая степень заорганизованности.

При проведении подвижных игр и физических упражнений на перемене надо следить за правильным распределением физической нагрузки на организм учащихся, для чего соблюдается определенная последовательность упражнений: в начале мало интенсивные (разминочные) упражнения и игры, затем – более динамичная нагрузка и к концу перемены – постепенное снижение нагрузки.

Содержание данной формы физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня составляют различные подвижные игры и игры с элементами спортивных; гимнастические упражнения на снарядах; бег, прыжки, метания; зимой – катание на лыжах, коньках, санках, игры с постройками из снега и др.

Игры и упражнения во время больших перемен надо проводить на открытом воздухе, что способствует закаливанию и укреплению здоровья детей. В случае неблагоприятных условий (дождь, мороз, ветер и т.п.) занятия переносятся в помещение школы и проводятся в хорошо проветренных коридорах и рекреациях. Подвижные перемены проводятся в течение 30–50 минут.

*Ежедневные физкультурные занятия на воздухе
(в группе продленного дня [спортивный час])*

Проводятся в I классах, работающих в режиме детского дошкольного учреждения, учителем начальных классов или воспитателем группы продленного дня, и рекомендуются для проведения в II–IV классах.

На таких занятиях решаются следующие задачи:

- создать условия для развлечения и физической разрядки детей;
- добиться оздоровительного эффекта;
- совершенствовать двигательные навыки, изучаемые на уроках физической культуры;

- вызвать и закрепить у детей интерес к физкультурным и спортивным занятиям.

В содержание спортивного часа включаются упражнения и игры, ранее разученные детьми на уроках физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков;
- метания;
- игры (не более 2–3);
- простейшие соревнования (в беге, прыжках, метании в цель, в даль), проводимые в игровой форме;
- спортивные развлечения и аттракционы (самокат, велосипед, бочко [наброс колец на щит со штырями], зимой – лыжи, коньки, хоккей и т.д., проводимые в игровой форме.

Спортивный час проводится в свободной, непринужденной обстановке и во многом носит игровой характер, тем не менее он требует определенной организации.

В настоящее время в практике школы *спортивный час* обычно проводят в форме урока.

4. Внеклассная работа по физическому воспитанию

К внеклассной работе в школе относятся *массовая* физкультурно-оздоровительная и *спортивная* работа. Основными задачами внеклассной работы является:

- удовлетворение потребностей школьников в регулярных занятиях по физическому совершенствованию; дать возможность проявить им свой физический потенциал в различного рода соревнованиях.

Основные формы организации самостоятельной и физкультурно-оздоровительной работы:

1. *Кружки физической культуры* (кружки по общей физической подготовке) создаются для повышения уровня физической подготовленности и приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. Кружки работают на протяжении всего учебного года. Занятия проводят 1–2 раза в неделю по 45–60 минут под руководством инструкторов-общественников из числа учителей, старшекласников, родителей и т.п. Содержание занятий составляют различные физические упражнения (в соответствии с программой), подвижные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей. Кроме того, в кружках проводится подготовка к участию в физкультурно-спортивных праздниках, Днях здоровья, показательных выступлениях.

2. *Кружки по подготовке* к сдаче нормативов ФОК РБ. Задача – подготовить учащихся к сдаче тех или иных конкретных нормативов комплекса (например, в ходьбе на лыжах). Такой кружок организуется за 1–1,5 месяца до проведения соревнований. После проведения соревнований кружок прекращает свою работу, а вместо него открывается кружок по другому виду программы Комплекса (например, лыжи – легкая атлетика). Кружок работает 2–3 раза в неделю по 45–60 минут, занятия носят тренировочный характер. Содержание занятий составляют в основном упражнения и нормативы Комплекса.

3. *Спортивные секции* по видам спорта. Решают задачи специализации в избранном виде спорта, подготовка и выступление в соревнованиях по этому виду. Занятия проводит учитель физической культуры или тренеры по видам спорта 2–3 раза в неделю по 1–1,5 часа в соответствии с программами ДЮСШ по виду спорта.

4. *Спортивные соревнования*. Спортивные соревнования проводятся в соответствии с *положением* и *программой* соревнований. Для участия в соревнованиях от каждой команды подается заявка на участие, в которой так же ставится виза врача о допуске каждого школьника к соревнованиям. С учащимися начальных классов школы могут проводиться соревнования по подвижным играм, лыжам, легкой атлетике, конькам, гимнастике. В настоящее время для учащихся младшего школьного возраста широко практикуется проведение таких соревнований, как «Смелые и ловкие» (по программе ФОК РБ), «Веселые старты» (соревнования по подвижным играм), «Спортландия» (соревнования по основным разделам школьной программы).

5. *Массовые физкультурные мероприятия*. К ним относятся Дни здоровья; физкультурно-спортивные праздники; туристические слеты и походы. Массовые мероприятия должны быть учтены в планах учебно-воспитательной и внеклассной физкультурной работы. В этих мероприятиях участвуют все учащиеся.

Непосредственное руководство по проведению мероприятий осуществляют *учителя начальных классов*, координирует их работу и несет ответственность за нее – *директор* школы.

В организации и проведении таких мероприятий обязательно участвует родительский комитет, учащиеся старших классов.

Лекция. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Программа по физическому воспитанию.
3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
4. Четвертной рабочий план.
5. План-конспект урока.

1. Планирование как основа организации учебной работы

Планирование является важной функцией управления учебным процессом в школе. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры.

Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Хорошо продуманные реальные планы обеспечивают четкую программу действий учителя и учащихся, обеспечивают наибольшую продуктивность их совместной деятельности.

Таким образом, систематическое и обязательное ведение учителем документов планирования необходимо и обязательно:

- для упорядоченной, планомерной (систематизированной) работы;
- для объективного текущего, итогового анализа и контроля своей деятельности, правильность которого затрагивает не только медицинский и педагогический, но гуманистический аспект в целом;

- для накопления и сохранения ценного методического и практического опыта, опираясь на который учитель осуществляет решение аналогичных задач в работе с новыми воспитанниками уже проверенными, надежными подходами, средствами и методами;

- для предоставления возможности использования документального материала в целях передачи положительного опыта работы другим специалистам и дальнейшего развития теории и методики физического воспитания как научной дисциплины.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

1. быть конкретными по постановке цели и задач в планируемом периоде, четко определить конечную цель плана;

2. соответствовать содержанию государственных программно-нормативных документов физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);

3. по выбору и последовательности планируемого материала отвечать общим и методическим принципам физического воспитания;

4. иметь преемственность с содержанием и каждого последующего плана, а также преемственность материала внутри самого плана: каждый шаг в плане должен являться логичным продолжением предыдущего и подготовкой для следующего;

5. быть реальным для выполнения, запланированного;

6. иметь четкость и конкретность формирования планируемых задач, средств, методов;

7. быть легко воспринимаемыми и удобными в работе: наглядно, просто и понятно оформленными документами.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом государственной учебной программы. Непосредственное планирование учебного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов:

1. годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году;

2. поурочные рабочие планы на каждую четверть;

3. план-конспект на каждый урок физической культуры;

2. Программа по физическому воспитанию

Программа по физическому воспитанию – это документ планирования, в котором определяются: а) целевые установки и задачи курса физического воспитания; б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень освоенных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; в) уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженной в зачетных требованиях и учебных нормах, которых должны достигнуть занимающиеся на каждом году обучения.

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 внеучебное 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 и т.д.; 2) учебный материал по теоретическому и практическому разделам (перечень основных теоретических тем для изучения, описание всех физических упражнений, подлежащих освоению по годам обучения), а так же зачетные требования по освоению двигательных действий и развитию физических

качеств; 3) приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок, типовой табель спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для обеспечения занятий по физической культуре, примерные карты физической подготовленности развития учащихся и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом, содержанием и объемом часов, отведенным на каждый раздел и в целом на все разделы занятий.

3. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году

Годовой план-график наиболее общий документ перспективного планирования, в котором систематизируется основное содержание учебной программы по физической культуре для учащихся младшего возраста.

В период составления плана необходимо детально проанализировать работу, проделанную в минувшем учебном году, выяснить на какие разделы в текущем году следует обратить особое внимание.

Опираясь на закономерности обучения и физическое развитие учащихся, следует с учетом возможностей школы (материальная база) и сезонных условий реализации основных разделов программы, распределить программный материал на год (102 урока). Определить очередность изучения материала, правильное его сочетание, установить сроки повторения, пройденного и т.п. Не менее важно при этом ясно представлять себе цели воспитания и обучения, нормативы, которые должны выполнить школьники к концу года.

Таким образом, годовой план отражает всю «но в лаконичном, обобщенном виде» картину организации учебно-воспитательного процесса в течение года. Оформление плана-графика по предмету «Физическая культура» в школе может быть следующим:

Годовой план-график
распределения учебного материала по физической культуре
_____ класса _____ школы _____ учебный год

Задачи: образовательные; оздоровительные; воспитательные.

Разделы программы учебный материал	I четверть								IV четверть	
	Номера уроков									
	1	2	3	4	5	6	102	
I. Теоретические сведения	5	5								
II. Навыки, умения										
1. гимнастика	25	15	24	20	20					
2. легкая атлетика	15	10	14	10	10					
III. Развитие физических качеств	10	10								
1. сила	5	10								
2. быстрота и т.д.										
IV. Домашние задания			+			+				

Вне графика годового плана выносятся основные требования по выполнению программного материала, т.е. что учащиеся должны знать и уметь выполнять по окончанию данного класса.

1. Требования к знаниям (из учебной программы)
2. Основные учебные нормативы по освоению двигательных умений и навыков (из учебной программы)

3. Нормативные требования к физической подготовленности (из учебной программы).

Распределение учебного материала в годовом плане-графике

В первую очередь необходимо определить объем учебного материала на учебный год. С этой целью учитель может включить в план весь содержащийся в учебной программе материал. Однако содержание программы необходимо скорректировать в соответствии с частными условиями, подготовленностью класса, своим опытом работы и интересами учащихся, с возможными изменениями времени, отведенного на освоение различных разделов.

Вместе с тем, необходимо помнить, что изменения в содержании уроков не должны снижать эффект физической подготовки у учащихся, отрицательно отражаться на овладении ими жизненно важными двигательными умениями и навыками. Рекомендуется отразить в плане и домашние задания. Это позволит связать содержание домашних заданий с учебным материалом, изучаемым на уроках.

4. Четвертной рабочий план

Четвертной рабочий план (текущее планирование) составляется на основе годового плана распределения учебного материала, имеет более развернутый вид. По форме он может быть тематическим и поурочным.

При тематическом планировании содержание учебной программы делится на темы, каждая из которых расчленяется на подтемы. Затем определяются задачи подтем, подбирается комплекс средств и методов для их решения.

Поурочное планирование заключается в непосредственном определении задач и содержания каждого из уроков в порядке прохождения их в целостном курсе обучения.

Рассмотрим основные формы примерных поурочных планов.

Четвертной поурочный план
по «Физической культуре»
для учащихся ___ класса СШ ___ на ___ четверть _____ учебный год.
Гимнастика – 12 часов, баскетбол – 10 часов

Задачи: образовательные _____
оздоровительные _____
воспитательные _____

№ уроков	Основные разделы программного материала и задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
1 урок	1. Ознакомить учащихся с задачами и содержанием работы на I четверть; 2. Гимнастика. Повторить строевые команды; 3. Висы смешанные и простые на канате; 4. Упражнения с набивными мячами и в равновесии; 5. Подвижная игра «Борьба за мяч»	Сообщение задач и требований в I четверти. Строевые упражнения: перестроения и т.д. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1. Упражнения с набивными мячами 2. Вис стоя 3. Висы на канате 4. Подвижная игра	Упражнения на внимание. Домашние задания
2 урок и т.д.				

Распределение учебного материала в четвертном учебном плане.

В первую очередь необходимо распределить намеченный материал по урокам учебного года. Полноценно решить данную задачу можно только опираясь на закономерности обучения, развития и воспитания личности школьников, знание их возможностей и особенностей.

Планируя последовательность прохождения программного материала, педагог должен учитывать наиболее благоприятные (сенситивные) возрастные периоды для обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

Правильнее было бы начинать учебный год с освоения материала по гимнастике, поскольку гимнастический раздел содержит большой арсенал средств, оказывающих воздействие на учащихся. Однако в сложившейся практике с учетом реальных материально-технических и климатических условий, в абсолютном большинстве школ первая четверть начинается с материала по легкой атлетике на стадионах и там, где есть возможность пробегать длинные дистанции, выполнять метания снарядов, прыжки в длину и т.д. По этим причинам, материал по легкой атлетике планируется и на весну. Гимнастический раздел и спортивные игры чаще всего планируются в межсезонье, когда состояние открытых мест и погода заставляют вести занятия в спортивном зале. Лыжная подготовка планируется на зимний период занятий при наличии снежного покрова, плавание – при возможности заниматься в плавательном бассейне.

При этом, планируя содержание учебных четвертей следует обращать внимание на рациональное соотношение в них объемов упражнений как по воздействию на основные звенья опорно-двигательного аппарата школьников, так и по направленности физических нагрузок (т.е. избегать, когда направленное развитие получают преимущественно одни звенья тела или физические качества, а другие нет).

5. План-конспект урока

План-конспект является документом оперативного планирования учебной работы по физической культуре в школе. Разрабатывается он исходя из задач и содержания четвертного плана.

План-конспект, в первую очередь, отличается детализацией задач по формированию двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей и формированию специальных знаний. Затем в него заносятся специально подобранные средства, методы и методические приемы для реализации поставленных на уроке задач; планируются параметры нагрузки и отдыха в сериях упражнений и отдельных упражнениях, а также дополнительные, индивидуальные и домашние задания; указываются методы различных видов контроля за усвоением учебного материала и психофизическими нагрузками на уроке.

В плане-конспекте также фиксируются основные организационно-методические указания и другие примечания, ориентирующие на качественное проведение занятия.

В соответствии с принципом оздоровительной направленности в конспекте выстраивается рациональная динамика физической нагрузки на протяжении всего занятия, которая постепенно повышаясь в подготовительной части урока и достигая максимальных величин в основной части занятия, постепенно снижается к заключительной части, приводя организм занимающихся в обычное (устойчивое) состояние.

Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Последовательная разработка содержания урока включает в себя следующие обязательные составляющие:

1. Выбор адекватных возрасту занимающихся и задачам урока средств и методов решения.

2. Определение необходимого оборудования и инвентаря, порядка его размещения и использования.

3. Определение рациональных форм организации деятельности учащихся на уроке.

4. Определение форм и методов контроля деятельности учащихся.

Все это komponуется в определенной форме плана-конспекта. Учеными-специалистами в области физического воспитания рекомендуются различные формы планов-конспектов. Рассмотрим один из них:

План-конспект

урока физической культуры № ___ для учащихся ___ класса

Место проведения:

Дата проведения:

Необходимый инвентарь:

Задачи урока:

1. Образовательные: по обучению знаниям (теоретические сведения);
2. Образовательные: по формированию двигательных умений и навыков;
3. Оздоровительные: включая развитие двигательных качеств;
4. Воспитательные: морально-волевые, нравственные, эстетические.

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Замечания по уроку
Части и продолжительность каждой части с учетом возможности варьирования времени в 1–2 минуты	Определяется на основе поставленных задач. Записываются упражнения в соответствии с очередностью их выполнения на уроке (начиная с начала построения), а так же действия учителя (сообщение задач урока и теоретических сведений).	1. Все передвижения – в метрах или минутах; 2. Общеразвивающие упражнения, эстафеты, целостные двигательные действия (прыжок в длину, метание и т.д.) – в количестве раз исполнения; 3. Перестроение в количестве раз или во времени; 4. Игры по времени. Все это определяет физическую нагрузку на уроке.	Эта графа заслуживает особого внимания. В ней должны быть отражены: 1. Методические приемы, используемые при обучении. 2. Выделены наиболее важные детали техники упражнений, на которые надо обратить внимание. 3. Данные указания по предупреждению типичных ошибок и т.п. Здесь же (а лучше отдельная графа): 1. Фиксируются и методы нравственного воздействия, примеры положительного воздействия на учащихся, поведение, дисциплина, проявление моральных и волевых качеств. 2. Способы организации учащихся. 3. Расстановка и уборка снарядов. 4. Оценка учащихся. 5. Домашние задания (рисунки, схемы).	Заполняется после урока на основе разбора и критического анализа оценки реализации запланированного. В ней отмечаются: – Недостатки в организации урока; – Содержание и его реализация; – Ошибки методического характера. Все это учитывается в будущей работе.

Лекция. Основы методики обучения двигательным действиям

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков.
2. Формирование навыка.
3. Деавтоматизация навыка.
4. Перенос двигательных навыков.
5. Образование двигательного навыка.
6. Структура обучения двигательным действиям.

1. Определение понятия навык. Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1. когда осознается большей частью техническая сторона деятельности.

Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие ее элементы.

2. наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее цель, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений.

При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия **автоматизировано**, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания.

Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности.

Навыки делятся на:

1. Умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов)
2. Волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций
3. Двигательные (моторные).

Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже.

В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

1. Сформированные и несформированные.
2. Молодые и старые.
3. Простые и сложные.
4. Разрозненные и комплексные.
5. Шаблонные и гибкие.

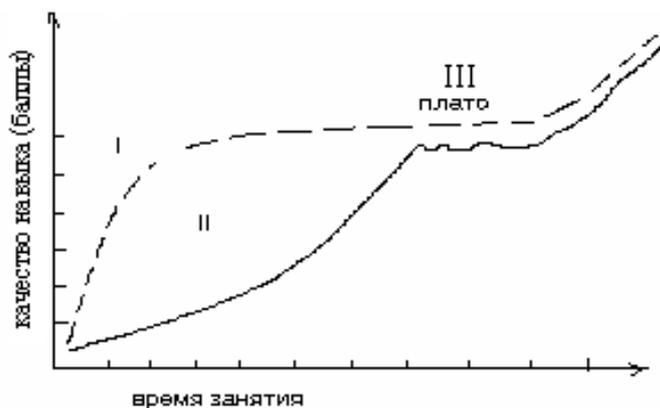
2. Формирование навыка

Навыку присуще: постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.

Особенности формирования навыка.

1. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным. Человек быстро осваивает основу действия, а детали осваивает длительно в последующем. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро.



I – отрицательное ускорение
 II – положительное ускорение
 III - плато

2. Формирование двигательного навыка с положительным ускорением. Формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают в последствии большой прирост (скачок).

3. Плато – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка.

Возникновение плато двояко:

Во-первых, это может быть результатом причин, тормозящих ход развития навыка (например, не хватает физической подготовленности, болезни и т.п.);

Во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом.

Длительность задержки зависит от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

3. Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации.

В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации), сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, в допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне (что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга).

Ухудшение навыка может возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма (возраст и условия тренировки).

4. Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений.

На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий.

Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям, так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых.

Причины отрицательного переноса:

1. Различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;
2. Наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

5. Образование двигательного навыка

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно 6 разделов:

I. Основная направленность образования двигательного навыка.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления (торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка – т.е. создание динамического стереотипа.

Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации какой стереотип применить. Это предвидение называется *экстраполяцией*. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. Схема образования условного двигательного рефлекса (навыка), состоит из звеньев:

1. Анализаторы – воспринимающее звено
2. Афферентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру.
3. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффекторным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам)
4. Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления.
5. После выполнения движения по афферентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве.

Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. Условия образования двигательного навыка.

1. Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыка
2. Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических)
3. Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.
4. Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей.

Сила. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет двигательный навык.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя.

Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя – т.е. создать стереотипные постоянные условия.

С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а так же повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. Условные раздражители при образовании двигательного навыка.

1. Слово – воздействие на слуховой анализатор имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

2. Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

3. Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) – способствуют созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

4. Пространственно-временные соотношения – являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп – позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. Деятельность анализаторов при образовании двигательного навыка.

1. Слуховой – воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

2. Зрительный – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

3. Двигательный – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилиям мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры, обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

4. Вестибулярный – воспринимает механические воздействия внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

5. Кожный – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. Последовательность образования навыка (физиологические фазы двигательного навыка).

1. В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

2. Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

3. Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

6. Структура обучения двигательным действиям

1. Этап ознакомления с двигательным действием.

Главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях, условно выделяя в этом процессе три взаимосвязанных звена:

1. Осмысливание задачи обучения;
2. Составление проекта ее решения;
3. Попытка выполнить двигательное действие

II. Этап начального разучивания.

Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным.

Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения.

Данный этап обучения завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок.

Ошибки классифицируются (по В.В. Белиновичу, 1991):

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общие (плохая осанка и др.);
2. Ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет появление целого комплекса других);
3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;
5. Ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

1. Неправильное понимание обучающимся задачи обучения.
2. Недостаточная физическая готовность.
3. Неуверенность в своих силах, нерешительность.
4. Отрицательное влияние ранее изученных действий.
5. Несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.
6. Нарушение требований и организации занятий ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

1. Ошибка должна быть понята занимающимся;
2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;
3. Указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент;
4. При внезапном появлении, исчезнувших ранее ошибок, необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;
5. Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

III. Этап закрепления приобретенного умения.

Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный.

В итоге обучения на данном этапе учащийся должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

Схематично структуру обучения представил М.М. Боген (1981).

Переход знания в представления, умения, навыки (по М.М. Богену, 1981)



Лекция. Основные закономерности развития двигательных способностей. Силовые способности и методика их развития

1. Понятие о физических качествах.
2. Сила и основы методики ее воспитания.
3. Средства воспитания силы.
4. Методы воспитания силы.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

1. Понятие о физических качествах

Существование двух сторон двигательных функций – навыков и качеств – обуславливает выделение в процессе физического воспитания двух направлений: обучение движениям (техническая подготовка) и воспитание физических качеств (физическая подготовка в узком смысле).

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Физические (двигательные) качества. Определенные стороны двигательных способностей человека – сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности), гибкость, ловкость (координационные возможности).

Физические качества:

– врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

– социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

Физические способности. Относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

Понятие «физические качества» объединяет, в частности, те стороны моторики человека, которые:

а) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественным способом – имеют один и тот же измеритель (например, максимальная скорость),

б) имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики.

Как следствие этого – методика воспитания какого-либо физического качества обладает общими чертами вне зависимости от конкретного вида движения (например, выносливость в плавании и беге совершенствуется во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко различны).

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины *развитие* и *воспитание*. Термин *развитие* характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин *воспитание* предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современной литературе используют термины *физические качества* и *физические (двигательные) способности*. Однако они нетождественные. В самом общем виде двигательные способности можно понимать как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека (В.И. Лях, 1996).

Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления – двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Необходимо помнить, что, когда говорится о развитии силы мышц или быстроты, под этим следует понимать процесс развития соответствующих силовых или скоростных способностей.

У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анато-физиологических задатков (В.И. Лях, 1996):

- анато-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность, индивидуальные варианты строения коры, степень функциональной зрелости ее отдельных областей и др.);
- физиологические (особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);
- биологические (особенности биологического окисления, эндокринной регуляции, обмена веществ, энергетического обеспечения мышечного сокращения и др.);
- телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);
- хромосомные (генные).

На развитие двигательных способностей влияют также и психодинамические задатки (свойства психодинамических процессов, темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических состояний и др.).

О способностях человека судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Способности проявляются и развиваются в процессе выполнения деятельности, но это всегда результат совместных действий наследственных и средовых факторов. Практические пределы развития человеческих способностей определяются такими факторами, как длительность человеческой жизни, методы воспитания и обучения и т.д., но вовсе не заложены в самих способностях. Достаточно усовершенствовать методы воспитания и обучения, чтобы пределы развития способностей немедленно повысились (Б.М. Теплов, 1961).

Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, силу и т.д. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки [1, 7].

2. Сила и основы методики ее воспитания

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоят ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Мышцы могут проявлять силу в следующих режимах напряжения (работы):

- *При уменьшении* длины мышцы (преодолевающий, миометрический режим.) – внешняя нагрузка переменная без ускорения, тяга с постоянной скоростью – мышца уменьшает свою длину (подтягивание на перекладине, двуглавая мышца плеча, напрягаясь, сокращается);

При удлинении мышц (уступающий, полиометрический режим) – мышца удлиняется под воздействием веса тела или снаряда. Нагрузка больше, чем сила напряжения мышцы.

Без изменения своей длины (статический, изометрический режим) – проявляя силу, мышца не изменяет своей длины.

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

Собственн, силовые способности проявляются:

1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с около предельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса);

2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы). В соответствии с этим различают медленную силу и статическую силу.

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышцы и функциональными возможностями нервномышечного аппарата.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления (В.В. Кузнецов, 1975):

1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила);

2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и «строительства» тела (бодибилдинг).

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят:

1) быструю силу;

2) взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непределным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины.

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.).

К специфическим видам силовых способностей относят силовую выносливость и силовую ловкость.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость:

– *динамическая силовая выносливость* характерна для циклической и ациклической деятельности;

– *статическая силовая выносливость* типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20–50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Ее можно определить как «способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц» (Ж.К. Холодов, 1981).

В физическом воспитании и на спортивной тренировке для оценки *степени развития* собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела. *Относительная сила* – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса. Она выражается отношением максимальной силы к массе тела человека:

$$\text{Относительная сила} = \frac{\text{абсолютная сила}}{\text{собственный вес}}$$

В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно – она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

Самыми благоприятными (сензитивными) 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. Следует отметить, что в указанные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным воздействиям. При развитии силы следует учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Задачи развития силовых способностей.

Первая задача – общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. Она решается путем использования избирательных силовых упражнений. Здесь важное значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке. Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному (Н.И. Аринчин, 1980).

Вторая задача – разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков). Данная задача предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Третья задача – создание условий и возможностей (базы) для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально-прикладной физической подготовки. Решение этой задачи позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы [7, 18].

3. Средства воспитания силы

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

Основные средства

Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

1. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

- в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25–70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

2. *Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа* (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

3. *Рывково-тормозные упражнения.* Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц – антогонистов во время локальных региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

4. *Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):*

- в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.);

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов, в самосопротивлении.

Дополнительные средства

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

1. *Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов* (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

2. *Упражнения с противодействием партнера.*

Силовые упражнения выбираются в зависимости от характера задач воспитания силы. Так, для специальной силовой подготовки пловца лучше подойдет упражнение с эластическими приспособлениями, чем с отягощениями типа гантелей. В регби для игроков линии нападения лучше применять упражнения с сопротивлением и т.п.

По степени избирательности воздействия на мышечные группы силовые упражнения подразделяются на *локальные* (с усиленным функционированием примерно 1/3 мышц двигательного аппарата), *региональные* (с преимущественным воздействием примерно 2/3 мышечных групп) и *тотальные* или *общего воздействия* (с одновременным или последовательным активным функционированием всей скелетной мускулатуры).

Силовые упражнения могут занимать всю основную часть, если воспитание силы является главной задачей занятия. В других случаях силовые упражнения выполняются в конце основной части занятия, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление.

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

При использовании силовых упражнений величину отягощения дозируют или весом поднятого груза, выраженного в процентах от максимальной величины, или количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином *повторный максимум* (ПМ).

В первом случае вес может быть минимальным (60% от максимума), малым (от 60 до 70% от максимума), средним (от 70 до 80% от максимума), большим (от 80 до 90% от максимума), максимальным (свыше 90% от максимума) (Р. Роман).

Во втором случае вес может быть:

- предельным – 1 ПМ,
- околопредельным – 2-3 ПМ,
- большим – 4–7 ПМ,
- умеренно большим – 8–12 ПМ,
- малым – 19–25 ПМ,
- очень малым – свыше 25 ПМ [18, 19].

4. Методы воспитания силы

Особенностью воспитания силы (силовых способностей) является использование достаточно больших силовых напряжений. Существует три распространенных способа создания максимальных силовых напряжений:

1) повторное поднятие непредельного веса (отягощение) до выраженного утомления («до отказа»),

2) поднятие предельного веса,

3) поднятие непредельного веса с максимальной скоростью.

Соответственно различают следующие направления в воспитании силы:

1. Использование непредельных отягощений с предельным количеством повторений. Движения с непредельными отягощениями отличаются по своим физиологическим механизмам от работы с предельными и околопредельными напряжениями. Однако по мере утомления картина меняется. Напряжение, которое проявляет одна двигательная

единица (ДЕ), падает. В работу вступает все больше ДЕ и в последних подъемах число ДЕ возрастает до максимума. При этом увеличивается частота эффективных разрядов и наблюдается их синхронизация. Вес, который в первых подъемах можно было легко поднять, оказывается теперь по эффекту близким к предельному и является физиологическим раздражителем большой силы, изменяется концентрация усилий. В итоге наблюдения физиологическая картина становится сходной с той, которая существует при выполнении предельных усилий. Совпадающие во многом черты координации – основная причина, из-за которой поднимание неопредельного веса «до отказа» оказывает тренирующее влияние на мышечную силу. Поскольку наиболее важны для создания максимальных напряжений последние повторения, то очевидно, что именно их выполнение имеет основную ценность. При данном методическом направлении обязательно выполнение упражнений до выраженного утомления («до отказа»). Этим обусловлены два основных относительных недостатка рассматриваемой методики:

а) работа «до отказа» невыгодна в энергетическом отношении. В данном случае приходится поднимать гораздо большее количество груза, чем при использовании максимальных усилий. Пример: человек, лучший результат которого в жиме штанги равен 100 кг, поднимет вес 90 кг 3 раза, всего за подход 270 кг. При работе же со штангой в 50 кг он может выполнить движение 20–25 раз, поднимая за один подход 1000–1250 кг груза. Если в каждом упражнении делать хотя бы 4–5 подходов, то разница в выполненной работе оказывается огромной. Задавать такой большой объем работы часто бывает нецелесообразным;

б) при большом числе повторений последние, наиболее ценные, попытки выполнены на фоне сниженной вследствие утомления возбудимости центральной нервной системы. Однако условно-рефлекторная деятельность протекает успешнее при оптимальном состоянии центральных нервных структур. Выполнение упражнений на фоне утомления затрудняет образование тех тонких условно-рефлекторных отношений, которые собственно, и обозначают дальнейшее развитие максимальной силы.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей. Наиболее распространенные из них представлены в табл. 1.

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднимание штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод неопредельных усилий. В работе с начинающими и детьми его применять не рекомендуется, но если возникла необходимость в его применении, то следует обеспечить строгий контроль за выполнением упражнений.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5–6 до 100. (Метод неопредельных усилий состоит из двух методов, см. табл. 1.)

В физиологическом плане суть этого метода развития силовых способностей состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффекторных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Таблица 1. Методы развития силы и их направленность в упражнениях с отягощениями

Методы развития силы	Направленность методов развития силы	Содержание компонентов нагрузки					
		Вес отягощения, % от максимума	Количество повторений упражнения	Количество подходов	Отдых, мин	Скорость преодолевающих движений	Темп выполнения упражнения
1	2	3	4	5	6	7	8
Метод максимальных усилий	Преимущественное развитие максимальной силы	До 100 и более	1–3	2–5	2–5	Медленная	Произвольный
	Развитие максимальной силы с незначительным приростом мышечной массы	90–95	5–6	2–5	2–5	Медленная	Произвольный
	Одновременное увеличение силы и мышечной массы	85–90	5–6	3–6	2–3	Средняя	Средний
Метод непределных усилий с нормированным количеством повторений	Преимущественное увеличение мышечной массы с одновременным приростом максимальной силы	80–85	8–10	3–6	2–3	Средняя	Средний
	Уменьшение жирового компонента массы тела и совершенствование силовой выносливости	50–70	15–30	3–6	3–6	Средняя	Высокий до максимального
	Совершенствование силовой выносливости и рельефа мышц	30–60	50–100	2–6	5–6	Высокая	Высокий
Метод непределных усилий с максимальным количеством повторений («до отказа»)	Совершенствование силовой выносливости (анаэробной производительности)	30–70	До отказа	2–4	5–10	Высокая	Субмаксимальный
	Совершенствование силовой выносливости (гликолитической емкости)	20–60	До отказа	2–4	1–3	Высокая	Субмаксимальный
Метод динамических усилий	Совершенствование скорости отягощенных движений	15–35	1–3	До падения скорости	До восстановления	Максимальная	Высокий
«Ударный» метод	Совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата	15–35	5–8	До падения мощности усилий	До восстановления	Максимальная	Произвольный

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45–75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Экспериментальным путем определен оптимальный диапазон высоты спрыгивания 0,75–1,15 м. Однако практика показывает, что в некоторых случаях у недостаточно подготовленных спортсменов целесообразно применение более низких высот – 0,25–0,5 м.

Метод статических (изометрических) усилий. В зависимости от задач, решаемых при воспитании силовых способностей, метод предполагает применение различных по величине изометрических напряжений. В том случае, когда стоит задача развить максимальную силу мышц, применяют изометрические напряжения в 80–90% от максимума продолжительностью 4–6 с и 100% – 1–2 с. Если же стоит задача развития общей силы, используют изометрические напряжения в 60–80% от максимума продолжительностью 10–12 с в каждом повторении. Обычно на тренировке выполняется 3–4 упражнения по 5–6 повторений каждого, отдых между упражнениями 2 мин.

При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. После выполнения изометрических упражнений необходимо выполнить упражнения на расслабление. Тренировка проводится в течение 10–15 мин.

Изометрические упражнения следует включать в занятия как дополнительное средство для развития силы.

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

Статодинамический метод. Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического. Для воспитания силовых способностей применяют 2–6 секундные изометрические упражнения с усилием в 80–90% от максимума с последующей динамической работой взрывного характера со значительным снижением отягощения (2–3 повторения в подходе, 2–3 серии, отдых 2–4 мин между сериями). Применение этого метода целесообразно, если необходимо воспитывать специальные силовые способности именно при вариативном режиме работы мышц в соревновательных упражнениях.

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. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1–3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

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.

К ним относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

Педагог по физической культуре и спорту всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания силовых способностей занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программами по физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности [19].

5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей

В практике физического воспитания количественно-силовые возможности оцениваются двумя способами:

1) с помощью измерительных устройств – динамометров, динамографов, тензометрических силоизмерительных устройств;

2) с помощью специальных контрольных упражнений, тестов на силу.

Современные измерительные устройства позволяют измерять силу практически всех мышечных групп в стандартных заданиях (сгибание и разгибание сегментов тела), а также в статических и динамических усилиях (измерение силы действия спортсмена в движении). В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты). Их выполнение не требует какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования. Для определения максимальной силы используют простые по технике выполнения упражнения, например, жим штанги лежа, приседание со штангой и т.п. Результат в этих упражнениях в очень малой степени зависит от уровня технического мастерства. Максимальная сила определяется по наибольшему весу, который может поднять занимающийся (испытуемый).

Для определения уровня развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивание, отжимание на параллельных брусьях, от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, подъем переворотом на высокой перекладине, прыжок в длину с места с двух ног, тройной прыжок с ноги на ногу (вариант – только на правой и только на левой ноге), поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и без взмаха рук (определяется высота выпрыгивания), метание набивного мяча (1–3 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой и т.д. Критериями оценки скоростно-силовых способностей и силовой выносливости служат число подтягиваний, отжиманий, время удержания определенного положения туловища, дальность метаний (бросков), прыжков и т.п.

Лекция. Скоростные способности и методика их развития

1. Основные понятия о быстроте.
2. Скоростные способности.
3. Задачи развития скоростных способностей.
4. Средства воспитания скоростных способностей.
5. Методы воспитания скоростных способностей.
6. Контрольные упражнения (тесты)
7. для определения уровня развития скоростных способностей

1. Основные понятия о быстроте

Быстрота – способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени.

Под *быстротой* как *физическим качеством* понимают возможности человека, преимущественно определяющие скорость движения. Можно выделить три основных формы проявления быстроты (*скоростные способности*):

- а) латентное (скрытое) время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении);
- в) частота движений (темп).

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития у него быстроты, но и от следующих факторов:

- 1) уровня динамической силы;
- 2) гибкости;
- 3) владение техникой и др.

Поэтому воспитание быстроты движений тесно связано с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники.

2. Скоростные способности

Под *скоростными способностями* понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают *элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей*.

К *элементарным формам* относят – латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Латентное время двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз: 1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующем в восприятии сигнала); 2) передачи возбуждения в центральную нервную систему; 3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала; 4) проведения эфферентного сигнала от центральной нервной системы к мышце; 5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Различают *простые и сложные* двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных.

Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный 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 нападающего или защитного действия в единоборствах, или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с.

Сложные реакции – разделяются на *реакции выбора* (ответ определенным движением на один из нескольких сигналов – например, увеличение скорости бега по хлопку, а замедление – по свистку) и *реакции на движущийся объект* (это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект – например, действия игроков на броски мячом в п/и «Охотники и утки»).

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением отдельного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени (укол в фехтовании). 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.

Частота или темп движений – это число движений в единицу времени (например, число беговых шагов за 10 с). 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.

Комплексное проявление скоростных способностей наблюдается в различных видах двигательной деятельности, когда элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями.

К ним относятся:

- *быстрота выполнения целостных двигательных действий;*
- *способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;*
- *способность длительно поддерживать максимальную скорость.*

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет *скорость выполнения человеком целостных двигательных действий* в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле и т.д., а не элементарные формы ее проявления. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость определяют по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5–6 с.

Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называют *скоростной выносливостью* и определяют по дистанционной скорости.

В играх и единоборствах есть еще одно специфическое проявление скоростных качеств – *быстрота торможения*, когда в связи с изменением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа. По данным научных исследований, быстрота простой реакции примерно на 60–88% определяется наследственностью. Среднесильное генетическое влияние испытывают скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах бега, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40–60%).

Наиболее благоприятными периодами для развития 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.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

3. Задачи по развитию скоростных способностей

Первая задача состоит в необходимости разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных действий) в сочетании с приобретением двигательных умений

и навыков, которые осваивают дети за время обучения в образовательном учреждении. Для педагога по физической культуре и спорту важно не упустить младший и средний школьный возраст – сенситивные (особенно благоприятные) периоды для эффективного воздействия на эту группу способностей.

Вторая задача – максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, подростков, юношей и девушек в видах спорта, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль (бег на короткие дистанции, спортивные игры, единоборства, санный спорт и др.).

Третья задача – совершенствование скоростных способности, от которых зависит успех в определенных видах трудовой деятельности (например, в летном деле, при выполнении функции оператора в промышленности, энергосистемах, системах связи и др.).

Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путем – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др.

4. Средства воспитания скоростных способностей

Средствами развития быстроты 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) скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Для развития *частоты движений* применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений:

- для развития быстроты реакции;
- для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100м);
- упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

5. Методы воспитания скоростных способностей

Основные методы воспитания скоростных способностей:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

Методы *строго регламентированного упражнения* включают в себя:

а) метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4–5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

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 этого, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Специфические закономерности развития скоростных способностей обязывают особенно тщательно сочетать указанные выше методы в целесообразных соотношениях, т.к. относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует стабилизации скорости на достигнутом уровне, т.е. возникновению «скоростного барьера». Поэтому в методике воспитания быстроты центральное место занимает проблема оптимального сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

В качестве воспитания быстроты используются упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью (скоростные упражнения). Они должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

освоение техники упражнений должно обеспечиваться возможностью выполнения их на предельных скоростях;

упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость существенно не снижалась вследствие утомления.

Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которых у квалифицированных спортсменов 20–22 с (у малоквалифицированных еще меньше).

При воспитании быстроты ведущим обычно является метод повторного упражнения с максимальным скоростным характером. Основная тенденция в данном случае – стремление повысить в занятиях свою максимальную скорость. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление, скорость движений не должна заметно снижаться от повторения к повторению.

При выполнении скоростных упражнений образуется более или менее значительный кислородный долг, а для его ликвидации требуется время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще больше может затягиваться восстановление ряда других физиологических показателей (содержание CO_2 в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки тренирующихся, делая небольшие интервалы отдыха между повторными выполнениями упражнения, очень быстро ведут к появлению утомления и снижению скорости.

При воспитании быстроты важным условием является оптимальное состояние возбудимости центральной нервной системы, которое может быть достигнуто лишь в том случае, если занимающиеся не утомлены предшествующей деятельностью. Поэтому занятия скоростными упражнениями следует проводить ближе к его началу. В тренировочном микроцикле воспитание быстроты лучше планировать на первый или второй день после дня отдыха, когда нет накопившихся следов неполного восстановления от предшествующих занятий.

Воспитание быстроты простой двигательной реакции. В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды (а речь часто идет именно об этих мгновениях) имеет большое значение. Основным методом при развитии быстроты реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

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).

Добиться значительного сокращения времени простой реакции – трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10–0,15 с.

Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций. Сложные двигательные реакции встречаются в видах деятельности характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (подвижные и спортивные игры, единоборства и т. д.). Большинство сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте – это реакции «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации) и реакции на движущийся объект.

Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и систематическим участием в состязаниях. Однако обеспечить за счет этого в полной мере избирательно направленное воздействие на улучшение сложной реакции невозможно. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируются отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Вместе с тем создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект (РДО) особое внимание уделяется сокращению времени начального компонента реакции – нахождения и фиксации объекта (например, мяча) в поле зрения. Этот компонент, когда объект появляется внезапно и движется с большой скоростью, составляет значительную часть всего времени сложной двигательной реакции – обычно больше половины. Стремясь сократить его, идут двумя основными путями:

1. воспитывают умение заблаговременно находить и «удерживать» объект в поле зрения (например, когда занимающийся ни на мгновение не выпускает мяч из поля зрения, время РДО у него само собой сокращается на всю начальную фазу), а также умение заранее предусматривать возможные перемещения объекта;

2. направленно увеличивают требования к скорости восприятия объема и другим компонентам сложной реакции на основе варьирования внешними факторами, стимулирующими ее быстроту.

Время реакции выбора во многом зависит от возможных вариантов реакции, из которых должен быть выбран лишь один. Учитывая это, при воспитании быстроты реакции выбора стремятся, прежде всего, научить занимающихся искусно пользоваться «скрытой интуицией» о вероятных действиях противника. Такую информацию можно извлечь из наблюдений за позой противника, мимикой, подготовительными действиями, общей манерой поведения.

Применяя для совершенствования реакции выбора специально подготовительные упражнения, последовательно усложняют ситуацию выбора (число альтернатив), для чего постепенно увеличивают в определенном порядке как число вариантов действий, разрешаемых партнеру, так и число ответных действий.

На время реакции влияют такие факторы, как возраст квалификация, состояние занимающегося, тип сигнала, сложность и освоенность ответного движения.

6. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей

Контрольные упражнения (тесты) для оценки скоростных способностей делятся на четыре группы: 1) для оценки быстроты простой и сложной реакции; 2) для оценки скорости одиночного движения; 3) для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах; 4) для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего в беге на короткие дистанции.

Контрольные упражнения для оценки быстроты простой и сложной реакции.

Время *простой реакции* измеряют в условиях, когда заранее известен и тип сигнала, и способ ответа (например, при загорании лампочки отпустить кнопку, на выстрел стартера начать бег и т.д.).

В лабораторных условиях время реакции на свет, звук определяют с помощью хронорефлексометров, определяющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

При измерении простой реакции можно применять линейку длиной 40 см (рис. 2.). Рука испытуемого вытянута вперед ребром ладони вниз. На расстоянии 1–2 см от ладони исследователь удерживает линейку, нулевая отметка находится на уровне нижнего края его ладони. В течение 5 с после предварительной команды «Внимание!» исследователь отпускает линейку. Задача испытуемого – быстро сжать пальцы и поймать падающую вниз линейку, как можно быстрее. Быстроту реакции определяют по расстоянию от нулевой отметки до нижнего края ладони (до хвата). Чем оно меньше, тем лучшей реакцией обладает испытуемый.

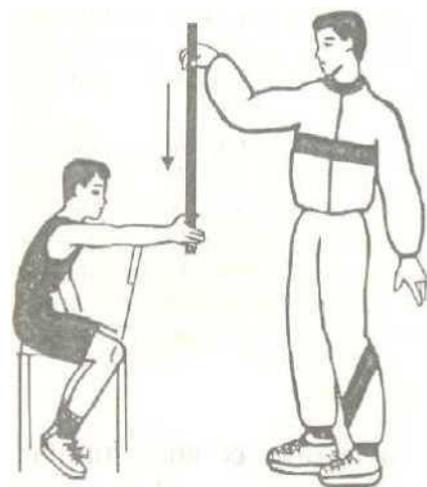


Рисунок 2 – Измерение простой двигательной реакции

В соревновательных условиях время простой реакции измеряют с помощью контактных датчиков, помещаемых в стартовые колодки (легкая атлетика), стартовую тумбу в бассейне (плавание) и т.д.

Сложная реакция характеризуется тем, что тип сигнала и вследствие этого способ ответа неизвестны (такие реакции свойственны преимущественно играм и единоборствам). Зарегистрировать время такой реакции в соревновательных условиях весьма трудно.

В лабораторных условиях время реакции выбора измеряют так: испытуемому предъявляют слайды с игровыми или боевыми ситуациями. Оценив ситуацию, испытуемый реагирует либо нажатием кнопки, либо словесным ответом, либо специальным действием.

Контрольные упражнения для оценки *скорости одиночных движений*. Время удара, передачи мяча, броска, одного шага и т.п. определяют с помощью биомеханической аппаратуры.

Контрольные упражнения для оценки максимальной *частоты движений* в разных суставах. Частоту движений рук, ног оценивают с помощью теппингтестов. Регистрируется число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5–20 с.

Контрольные упражнения для оценки *скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях*. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого и высокого старта). Измерение времени осуществляется двумя способами: вручную (секундомером) и автоматически с помощью фотоэлектронных и лазерных устройств, позволяющих фиксировать важнейшие показатели: динамику скорости, длину и частоту шагов, время отдельных фаз движения.

Лекция. Выносливость и методика ее развития

1. Понятие выносливости.
2. Физические способности проявления
3. Задачи по развитию выносливости.
4. Средства воспитания выносливости
5. Методы воспитания выносливости.
6. Оценка уровня развития выносливости.

1. Понятие выносливости

Выносливость – способность противостоять утомлению в процессе длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Любая деятельность человека связана с расходом энергии. Непосредственным источником энергии при мышечной работе является АТФ в мышцах. Содержание АТФ в клетках относительно невелико и довольно постоянно, а расходуемые запасы должны быть немедленно восстановлены, ибо в противном случае мышцы теряют способность сокращаться.

Восстанавливается АТФ двумя путями:

1. Бескислородный (анаэробный) – расщепление креатин-фосфата и гликогена.
2. Дыхательный (аэробный) – с участием кислорода расщепляются белки, жиры и углеводы.

В связи с этим выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность выполнять продолжительную работу с невысокой интенсивностью за счет *аэробных* источников энергообеспечения. По другому ее еще называют аэробной выносливостью.

Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Мерилом *общей выносливости* является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности (например, в циклических видах физических упражнениях – ходьба, бег, плавание и т.п. – измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции). В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия).

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

2. Физические способности проявления выносливости

К ведущим физическим *способностям*, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в *максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной* зонах мощности нагрузок. Все эти способности имеют *общий измеритель* – предельное время работы до начала снижения ее интенсивности.

Основными средствами развития выносливости в условиях *максимальных* нагрузок являются циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5–10 с (бег 10–15 м с максимальной скоростью). Эти упражнения выполняются повторным методом, сериями.

Основными средствами развития выносливости в условиях *субмаксимальных* (околопредельных) нагрузок являются циклические и ациклические упражнения, выполняемые повторным методом. Интенсивность нагрузки при этом составляет 75–95% от тах, а продолжительность упражнений от 20 с до 1,5 мин.

Выносливость в условиях *больших* нагрузок развивается с помощью циклических упражнений (бег, плавание, лыжи и др.), выполняемых с интенсивностью 65–70% от тах. Основным методом является игровой, а также метод строго регламентированного упражнения.

Выносливость в условиях *умеренных* нагрузок развивают с помощью продолжительных циклических упражнений. Одной из особенностей развития выносливости в этих условиях является необходимость длительного выполнения упражнения. Основным методом – метод непрерывного упражнения.

3. Задачи по развитию выносливости.

Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармонич-

ного развития двигательных способностей. Наконец, еще одна задача вытекает из потребности достижения максимально высокого уровня развития тех видов и типов выносливости, которые играют особенно важную роль в видах спорта, избранных в качестве предмета спортивной специализации [3, 7, 12].

4. Средства воспитания выносливости

Средствами развития *общей (аэробной)* выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечнососудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) 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 организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и около предельной интенсивностью.

Эффективным средством развития *специальной* выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для повышения анаэробных возможностей организма используют следующие упражнения.

Упражнения, преимущественно способствующие повышению анаэробных способностей. Продолжительность работы 10–15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 мин, интенсивность 85–90% от максимально доступной.

5. Методы воспитания выносливости

Основные методы развития *общей* выносливости:

1) слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой, умеренной и переменной интенсивности;

2) повторного интервального упражнения;

3) круговой тренировки;

4) игровой;

5) соревновательный (табл. 2).

Для развития *специальной* выносливости применяются:

1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3) соревновательный и игровой методы (табл. 3).

Таблица 2. Методы и характерные показатели нагрузки при развитии общей (аэробной) выносливости в процессе физического воспитания детей 7–17 лет (по В.И. Ляху)

Метод	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)
	Число повторений	Длительность	Интенсивность		
1. Слитного (непрерывного) упражнения	1	Не менее чем 5-10 мин (I–IV кл.), 10–15 мин (V–IX кл.), 15–25 мин (X–XI кл.)	Умеренная и переменная ЧСС во время работы от 120–130 до 160–170 уд./мин	Без пауз	Ходьба, бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку и др.
2. Повторного интервального упражнения	3–4 (при хорошей подготовке больше)	1–2 мин (для начинающих), 3–4 мин (для достаточно тренированных)	Субмаксимальная ЧСС от 120–140 в начале до 170–180 уд./мин	Активный (бег трусцой, ходьба), неполный	То же
3. Круговая тренировка по методу длительной непрерывной работы	Число кругов (1–3)	Время прохождения круга от 5 до 10 мин, длительность работы на одной станции 30–60 с	Умеренная или большая	Без пауз 1	ПМ каждого упражнения (индивидуально): 1/2–1/3 ПМ (вначале), 2/3–3/4 ПМ (через несколько месяцев занятий)
4. Круговая тренировка в режиме интервальной работы	Число кругов (1–2)	5–12 мин, длительность работы на одной станции 30–45 с	Субмаксимальная переменная	Отдых между станциями 30–60 с; отдых между кругами 3 мин	Бег, многоскоки, приседания, отжимания в упоре, подтягивания в висе, упражнения с набивным мячом на гимнастической стенке и т.д.
5. Игровой	1	Не менее 5–10 мин	Переменная	Без пауз	Подвижные и спортивные игры типа «Два мороза», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Мини-баскетбол» и т.п.
6. Соревновательный	1 (проводить не чаще 4 раз в год)	В соответствии с требованиями программы	Максимальная	Без пауз	6- или 12-минутный бег, бег на 600–800 м (I–IV кл.), 1000–1500 м (V–IX кл.), 2000–3000 м (X–XI кл.)

Таблица 3. Методы и характерные показатели нагрузки при специальных видах выносливости (по В.И. Ляху)

Вид выносливости	Нагрузка			Отдых	Упражнение (средство)	Метод
	Число повторений	Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробная-аэробная)	От 10 до 15–30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Неполный, 20–40 с	Круговая тренировка: 20–30 с работа, 20 с – отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на аэробно-креатин-фосфатном энергетическом источнике	3–5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3x100 м, 4x60 м	Повторный
Скоростная, основанная на аэробно-гликолитическом механизме энергообеспечения	1–2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная – 85–95% от максимальной мощности	Неполный, 30–60 с	Темповый бег 2x200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения	1–3 раза	2–10 мин	Средняя – от 60–65 до 70–75% от максимальной мощности	Неполный	Бег 2x3 мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координация	1–3 раза	2–10 мин	То же	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специально подобранные гимнастические упражнения и др.	Игровой

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, каждый раз определяют конкретные параметры нагрузки.

6. Оценка уровня развития выносливости

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости). Сигналом для прекращения теста является начало снижения скорости выполнения данного задания. Однако на практике педагоги по физической культуре и спорту прямым способом пользуются редко, поскольку сначала нужно определить максимальные скоростные возможности испытуемых (по бегу на 20 или 30 м с ходу), затем вычислить для каждого из них заданную скорость и только после этого приступать к тестированию.

В практике физического воспитания в основном применяется косвенный способ, когда выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции. Так, например, для учащихся младших классов длина дистанции обычно составляет 600–800 м; средних классов – 1000–1500 м; старших классов – 2000–3000 м. Используются также тесты с фиксированной длительностью бега – 6 или 12 мин. В этом случае оценивается расстояние, преодоленное за данное время

В качестве показателей выносливости используются и биомеханические критерии, такие, например, как точность выполнения бросков в баскетболе, время опорных фаз в беге, колебания общего центра масс в движении и т.п. (М.А. Годик, 1988). Сравнивают их значения в начале, середине и конце упражнений. По величине различий судят об уровне выносливости: чем меньше изменяются биомеханические показатели в конце упражнения, тем выше уровень выносливости [19].

Лекция. Координационные способности и методика их развития

1. Характеристика ловкости и координационных способностей.
2. Классификация координационных способностей
3. Средства воспитания координационных способностей
4. Методика воспитания координационных способностей
5. Определение уровня развития КС.

1. Характеристика ловкости и координационных способностей

Ловкость – это физическое качество, позволяющее быстро ориентироваться в пространстве, овладевать новыми движениями, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость определяется уровнем развития координационных способностей (КС).

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономично, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определённой мере разбить *на три группы*:

– способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

– способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

– способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности зависят от:

– двигательной подготовленности учащихся,

– количества и сложности освоенных навыков,

– эффективности протекания психологических процессов, обуславливающих эффективность управления движениями.

Чем больше количество, разнообразие и сложность освоенных навыков, тем быстрее и эффективнее приспосабливаются школьники к неожиданным условиям, решают новые двигательные задачи, тем адекватнее реагируют они на изменение ситуации. Быстрота и точность решения двигательных задач, в свою очередь, наращивают двигательный багаж учеников.

На координационные способности особое влияние оказывают *специализированные восприятия* – чувства пространства, дорожки, скорости, мяча и т.д. Уровень развития этих специализированных восприятий определяет умение школьника управлять своими движениями в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Вся совокупность координационных способностей составляет понятие ловкости, а сами координационные способности находят своё проявление в *двух основных направлениях*:

Во-первых, как способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться);

во-вторых, способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Наиболее *сенситивным периодом* развития координационных способностей является период 7–12 лет. Поэтому основные задачи координационно-двигательного совершенствования детей целесообразнее всего решать в первые годы обучения в школе. Второй сенситивный период, особенно для циклических видов спортивной деятельности, приходится на возраст с 14–15 лет. Использование данных о сенситивных периодах позволяет учителю физической культуры в данное время уделять больше внимания созданию базы развития координационных способностей у школьников.

2. Классификация координационных способностей

Координационные способности классифицируются следующим образом:

– способность к пространственно-зрительному ориентированию заключается в объеме и точности восприятия и переработке пространственной информации из внешней среды. *В ее основе лежат такие функциональные свойства зрительного анализатора, как лабильность, объем поля зрения, острота глубинного зрения и др. Способность к кинестетическому дифференцированию обуславливается точностью восприятия информации от суставных рецепторов и проприорецепторов. В ее основе лежит уровень развития двигательного анализатора, выражающийся в сознательном контроле его функций: воспроизведения; отмеривания и дифференцирования характеристик моторного акта;*

– способность к реагированию определяется скоростью проведения импульсов возбуждения по нервным путям и быстротой поиска решения в условиях выбора. В ее основе лежат свойства ЦНС (возбудимость, реактивность, лабильность);

– ритмическая способность характеризуется целесообразной последовательностью динамической смены возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, *сонастройкой различных нервных структур (гомогенизацией возбуждений). Она обуславливается свойствами ЦНС, а также интеллектуально-мнестическими особенностями и проявляется в восприятии, выработке, воспроизведении времени, темпа и ритма движений;*

– способность к равновесию заключается в эффективном использовании вестибулярной афферентации для программирования и коррекции движений. Она обеспечивается чувствительностью вестибулярного анализатора и его устойчивостью к разнообразным воздействиям;

– способность к межмышечной координации обеспечивается тонкой концентрацией очага возбуждения в коре головного мозга, рецепторной иннервацией, композиционным соотношением и адекватностью нейродинамических процессов в разноуровневых нервных структурах и выражается в целесообразном и экономичном взаимодействии различных мышечных групп (синергистов, антагонистов) в конкретном двигательном акте;

– способность к перестройке двигательной программы обуславливается лабильностью и подвижностью нервной системы, а также оперативностью сенсорных коррекций, позволяющих при изменении обстановки резко тормозить движения по старой программе и осуществлять их по новой.

Таким образом, координационные способности представляют собой комплекс психофизиологических и сенсомоторных свойств человека, способствующих качественному обучению и реализации движений. Природной основой координационных способностей являются анатомофизиологические задатки, уровень развития и соотношение сигнальных систем, функциональные свойства анализаторов и нервной системы в целом, уровни развития психомоторной координации, межполушарные отношения головного мозга (В.И. Лях, 1980).

3. Средства воспитания координационных способностей

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Физические упражнения усложняют за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту.

В упражнениях на равновесие, изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность.

В игровых упражнениях, комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств воспитания координационных способностей составляют упражнения из акробатики и гимнастики.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой служит игровой метод.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта.

Выделяют в основном две группы таких средств:

1. Подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта.

2. Развивающие, направленные на непосредственное воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта.

4. Методика воспитания координационных способностей

Методы воспитания координационных способностей

Среди множества методов, способствующих развитию координационных способностей, специалисты называют следующие методы:

а) строго регламентированного упражнения, в котором, в свою очередь, различаются:

– методы стандартно-повторного упражнения,

– вариативного (переменного) упражнения;

б) игровой;

в) соревновательный.

Метод стандартно-повторного упражнения направлен на закрепление двигательного навыка. Упражнения могут выполняться как без изменения интенсивности, так и с меняющейся интенсивностью.

Вариативные упражнения, по мнению большинства исследователей и практиков, являются главными методами развития КС.

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах:

– методы строго регламентированного варьирования

– не строго регламентированного варьирования.

Если использовать *метод строго регламентированного варьирования*, то в привычные действия или упражнения можно вносить изменения, тем самым способствуя развитию координационных способностей – это *первая группа приёмов*:

– введение необычных исходных положений, например, выполнение прыжка в длину из стойки спиной или боком;

– изменение привычной скорости движения, например, выполнение гимнастических упражнений в замедленном или ускоренном темпе, броски в корзину в непривычном темпе – ускоренном или замедленном;

– смена способа выполнения действия, конструирование нового способа его выполнения, например, прыжки в длину или высоту с использованием акробатических или игровых элементов;

– изменение направления движения, например, ведение мяча с изменением направления движения;

– изменение силовых компонентов, например, чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполовину, в одну треть силы;

– изменение ритма движений, например, в разбеге в прыжках в длину или высоту, бросковых шагов в метании малого мяча;

– варьирование конечных положений, например, бросок вверх из и. п. стоя, ловля – сидя; бросок вверх из и. п. сидя, ловля – стоя; бросок вверх из и. п. лежа, ловля – сидя или стоя и т. п.

– выполнение привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях.

Вторая группа приёмов заключается в том, что привычное действие усложняется добавочными движениями или выполняется в непривычных сочетаниях:

– усложнение привычного действия добавочными движениями, например, можно использовать опорные прыжки с добавлением поворота, ловлю мяча с поворотом, с хлопком в ладоши;

– комбинирование двигательных действий, например, объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию;

– «зеркальное» выполнение упражнений, например, смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; метание снарядов «неведущей» рукой; выполнение «бросковых» шагов в баскетболе с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «неведущей» рукой.

К третьей группе относятся приёмы, которые подразумевают изменение внешних условий, вынуждающее варьировать привычные формы координации движений:

– введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий, например, изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу и наоборот, игровые упражнения с увеличенным числом мячей;

– усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования, например, ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой;

– изменение пространственных границ, в которых выполняется действие, например, выполнение игрового действия на ограниченной площади;

– выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата, это могут быть упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращения, броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков;

– совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления, например, выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий;

– выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами);

– введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в игре, например, отработка финта только «на проход вправо» или «на проход слева» к щиту от опекуна; заранее оговоренных, индивидуальных, групповых или командных атакующих и защитных тактических баскетбольных действий.

К методу не строго регламентированного варьирования относятся следующие приёмы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу;

периодическое выполнение технических, технико– тактических действий и проведение игры в баскетбол в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке, в лесу;

– варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами);

– 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.).

Среди методов развития координационных способностей выше был назван *соревновательный метод*. Это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность 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.

Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств.

При развитии координационных качеств школьников младшего возраста нельзя исключить из *практики игровой метод*. Это не должна быть обязательно игра в баскетбол. Это могут быть упражнения в игровой форме, подвижные игры. Участие в них детей связано с воспроизведением компонентов их физического, технического и тактического потенциалов в различных сочетаниях и в постоянно изменяющихся условиях.

Подготовительные игры требуют от играющих рационального решения технико-тактических задач в моделируемых педагогом ситуациях игрового противоборства и адекватного взаимосвязанного применения освоенных игровых действий.

Кроме того, как отмечает Ю.Ф. Курамшин, в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

По мнению исследователей, выполнение упражнений, направленных на создание новых или преобразование уже сложившихся форм координации движений, представляет для нервной системы непростую задачу..., поэтому решать её лучше всего в *начале основной части занятия*, когда уровень оперативной работоспособности повышен и имеются благоприятные предпосылки для концентрации внимания на преодолении координационных трудностей. Это не значит, что совершенствовать координационные способности нужно лишь в этой части занятия. Весь процесс физического воспитания должен способствовать совершенствованию координации движений.

5. Определение уровня развития координационных способностей

Челночный бег 4 × 9 м выполняется в спортивном зале на половине волейбольной площадки. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому уча-

шесю преаоставляюся две попятки подряд. По команде «На старт!» учащиеся поаают к линии старта (как правило, это середина волейбольной площадки) и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии, где напротив каждого учащегося лежат два бруска 50 × 50 × 100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга (рис. 3).

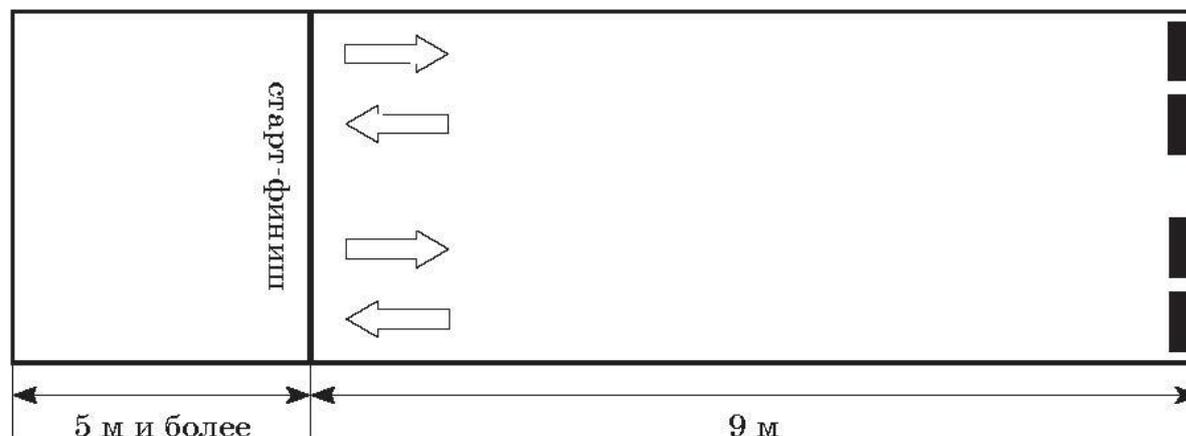


Рисунок 3

По команде «Марш!» учащиеся бегут к лицевой линии, берут каждый по одному бруску (не затронув второй), поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», кладут на нее (или за нее) брусок (бросать нельзя!), разворачиваются и бегут за оставшимся бруском. Подбежав к линии, берут второй брусок, разворачиваются, бегут к линии «старт-финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее с бруском в руках. Время выполнения челночного бега каждым учащимся фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

Лекция. Гибкость и методика ее развития

1. Теоретические основы воспитания гибкости.
2. Задачи развития гибкости.
3. Средства и методы воспитания гибкости.
4. Методика развития гибкости.
5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

1. Теоретические основы воспитания гибкости

Гибкость – свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая, в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т. д.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

По *форме проявления* различают гибкость активную и пассивную.

– При *активной гибкости* движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

– Под *пассивной гибкостью* понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.

По *способу проявления* гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

– *Динамическая гибкость* проявляется в движениях,

– *статическая* – в позах.

Выделяют также *общую и специальную* гибкость.

– *Общая гибкость* характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.);

– *специальная гибкость* – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

– Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов, – *анатомический*.

Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

– Гибкость обусловлена *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 движение, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации.

– На гибкость существенно *влияют внешние условия*:

1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);

2) температура воздуха (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С);

3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);

4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды + 40 °С или после 10 мин пребывания в сауне).

– Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также *общее функциональное состояние организма* в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

– Результаты немногих генетических исследований говорят о высоком или среднем *влиянии генотипа* на подвижность тазобедренных и плечевых суставов и гибкость позвоночного столба.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15–17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10–14 лет.

Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6–7 лет. У детей и подростков 9–14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

2. Задачи развития гибкости

В физическом воспитании главной является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость.

В плане лечебной физической культуры в случае травм, наследственных или возникающих заболеваний выделяется задача по восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

3. Средства и методы воспитания гибкости

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) – задача упражнений на растягивание.

Среди упражнений на растягивание **различают активные, пассивные и статические:**

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т.д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; с отягощениями; с помощью резинового эспандера или амортизатора;

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного тела, веса или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с амплитудой.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

4. Методика развития гибкости

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнения на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше статических. Специалистами разработаны примерные рекомендации по количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях. На первых занятиях число повторений составляет не более 8–10 раз и постепенно доводится до величин, приведенных в табл. 4

Таблица 4. Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах у детей школьного возраста и юных спортсменов

Сустав	Количество повторений					
	Учащиеся, лет			Юные спортсмены, лет		Стадия поддержания подвижности в суставах
	7–10	11–14	15–17	10–14	15 и старше	
Позвоночный столб	20–30	30–40	40–50	50–60	80–90	40–50
Тазобедренный	15–25	30–35	35–45	40–50	60–70	30–40
Плечевой	15–25	30–35	35–45	45–50	50–60	30–40
Лучезапястный	15–25	20–25	25–30	20–25	30–35	20–25
Коленный	10–15	15–20	20–25	15–20	20–25	20–25
Голеностопный	10–15	15–20	20–25	15–20	20–25	10–15

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, подготовительную часть урока по физической культуре и спорту, разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно (до 10%) возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1–2 с; «выдержка» в статических положениях – 4–6 с.

Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Одни авторы считают, что достаточно 2–3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12%.

При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

Термин «стретчинг» происходит от английского слова «стретч» – натянуть, растягивать.

В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 с, при этом он может напрягать растянутые мышцы.

Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия (урока) как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорнодвигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10–20 с).

2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 с.

3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.

4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.

5. Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

5. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты.

К аппаратурным способам измерения относятся:

1) механический (с помощью гониометра);

2) механо-электрический (с помощью электрогониометра);

3) оптический;

4) рентгенографический.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяет электрогониометрический, оптический и рентгенографически способы. Электрогониометры позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов и различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения.

В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра – угломера, к одной из ножек которого крепится транспортер.

Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов сустава.

Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставов служат простейшие контрольные упражнения.

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

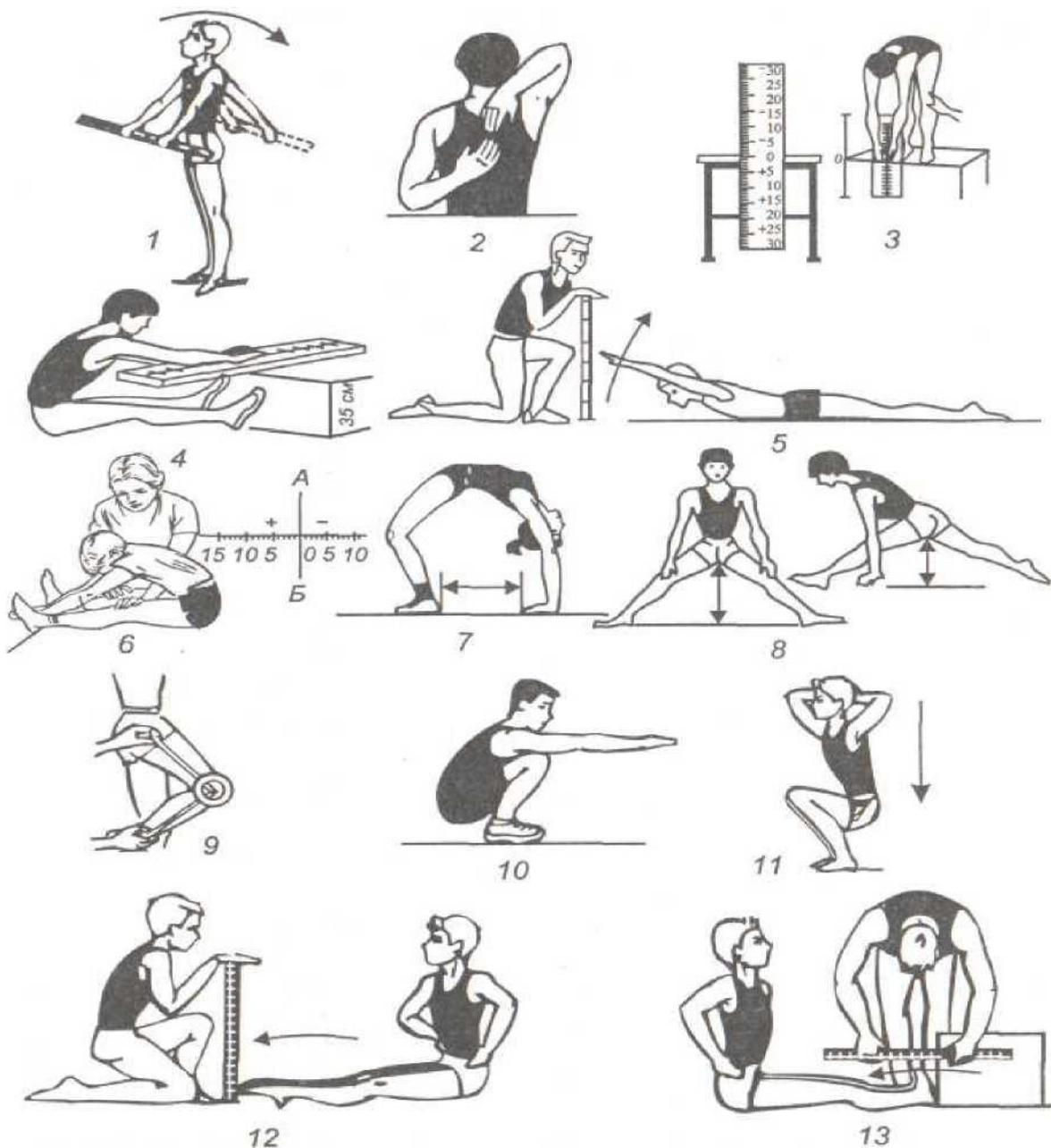


Рисунок 4 – Контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня развития гибкости

2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища в положении стоя на скамейке (или сидя на полу): наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника

3. оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится, как можно шире развести ноги:

1) в стороны

2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

5. Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

6. Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования:

1) одинаковые исходные положения звеньев тела;

2) одинаковая (стандартная) разминка;

3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия, так или иначе, влияют на подвижность в суставах.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешних воздействий. Ее определяют по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы, величина которой должна быть одинаковой для всех измерений, иначе нельзя получить объективную оценку пассивной гибкости. Измерение пассивной гибкости приостанавливают, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата испытуемого (в сантиметрах или угловых градусах) является разница между величинами активной и пассивной гибкости. Эта разница называется дефицитом активной гибкости.

Лекция. Формирование знаний по физической культуре и спорту

1. Педагогические технологии в развитии личности школьника

2. Требования программы к теоретической подготовке

3. Использование компьютерных технологий в образовательной сфере

1. Педагогические технологии в развитии личности школьника

Для успешного развития личности школьника в сфере физической культуры невозможно без широкого использования современных педагогических технологий в образовательном (воспитательном) процессе (ИКТ, проектные, исследовательские, развивающего обучения и др.). В процессе обучения учащихся и формирования знаний по физической культуре у школьников прежде всего учителя используют образовательные и воспитательные технологии, а именно:

– Игровые технологии, повышающие интерес учащихся к учебному процессу, а также направленные на расширение кругозора и развитие познавательной деятельности воспитанников (вовлечение школьников в школы, через проведение спортивных мероприятий, коллективно-творческих дел и т.д.).

– Технология личностно-ориентированного образования, при которой обучение ориентировано на самостоятельный поиск решения учебной задачи (при помощи каких упражнений будет реализована поставленная цель на уроке);

– Информационные технологии, направленные на формирование знаний, умений и навыков (умственных действий), например, при использовании заданий тестового характера; Технологию проектов, направленную на формирование коммуникативных и умственных действий (работа над созданием проекта по выбранной теме по физической культуре).

– Технологию уровневой дифференциации, способствующей обучению каждого на уровне его возможностей и способностей, а также, возможность более эффективно работать с учащимися, имеющими группу здоровья и повышать уровень мотивации к учению у воспитанников данной группы (рост спортивных достижений у детей, имеющих отставания по предмету «физическая культура и здоровье»).

2. Требования программы к теоретической подготовке

Раздел включает в себя знания, необходимые всем учащимся. Теоретический материал изучается в течение всего учебного года на уроках предмета «Физическая культура и здоровье» в форме коротких рассказов, бесед, а также пояснений и комментариев по ходу изучения физических упражнений, способов деятельности, развития двигательных способностей.

Задачи раздела:

1. Обучать учащихся правилам безопасного поведения на уроках физической культуры и приучать к выполнению их с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

2. Формировать знания, необходимые учащимся СМГ для оздоровления и формирования здорового, физически активного образа жизни средствами физической культуры, формировать умения и привычку использовать их с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

3. Формировать представление о здоровье и влиянии на него регулярных занятий физическими упражнениями.

4. Формировать представление о здоровом образе жизни, его связи со здоровьем, о значении физических упражнений для его формирования с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

5. Формировать знания о правильном режиме дня с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и его значении для учащегося.

6. Обучать требованиям подготовки к уроку физической культуры и приучать выполнять их.

7. Формировать знания о правильной осанке и правилах ее сохранения на занятиях и в быту.

8. Обучать простейшим правилам самостоятельных занятий и приучать применять их самостоятельно с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

9. Ознакомить учащихся с Олимпийскими играми древности, легендами и мифами олимпиад, их программой и значением игр для древних греков.

10. Формировать прикладные знания, необходимые для самоконтроля во время физического воспитания и самовоспитания с учетом показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья.

11. Совершенствовать знания о физической нагрузке при выполнении физических упражнений, учить измерять и оценивать простейшие ее показатели (частоту пульса, дыхания, чувство усталости и др.).

12. Учить простейшим методическим правилам регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

13. Учить правилам проведения трех подвижных игр, не противопоказанных учащимся в связи с заболеванием, в том числе одной белорусской народной игры.

14. Углублять и расширять знания о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни и правилах его формирования средствами физической культуры с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, обусловленных отклонениями в состоянии здоровья

15. Углублять и расширять знания об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

16. Формировать знания об индивидуальных особенностях адаптации организма к физической нагрузке, ограничениях переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

17. Воспитание у учащихся чувства гордости за свою Родину на основе изучения выдающихся достижений белорусских спортсменов, прославивших ее на Олимпийских играх.

18. Углубление и расширение знаний о средствах физической культуры, их воздействии на организм учащихся и способах его регулирования в процессе организованных и самостоятельных занятий.

19. Углубление знаний о влиянии физических упражнений и закаливания на здоровье, физическую и умственную работоспособность.

20. Закрепление знаний об индивидуальных ограничениях применения физических упражнений учащимися СМГ, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

21. Формирование знаний об индивидуальных особенностях адаптации организма к физической нагрузке, ограничениях переключения на физическую деятельность для восстановления умственной работоспособности, обусловленных характером и тяжестью заболеваний.

22. Закрепление знаний и формирование умений, необходимых для самоконтроля над физическим развитием, физической подготовленностью, функциональным состоянием организма и оценки его результатов.

23. Углубление и расширение знаний о ценности здоровья, влиянии на него здорового, физически активного образа жизни, правилах использования средств физической культуры в режиме труда и отдыха с учетом индивидуальных показаний, и противопоказаний, обусловленных заболеваниями.

24. Формирование знаний об особенностях требований, предъявляемых будущей профессиональной деятельностью к физической подготовленности, в сфере экономики, земледелия, техники, искусства, образования, медицины, военного дела, науки.

3. Использование компьютерных технологий в образовательной сфере

В настоящее время в учреждениях образования получила широкое распространение такая форма обучения, как смешанное обучение, в рамках которой сочетаются традиционное (аудиторное) и виртуальное обучение.

Применение информационных технологий имеет многогранные возможности и в исследовательской деятельности. На уроках обобщения и систематизации знаний и способов деятельности, учащиеся могут выполнять проектные и творческие работы, с использованием ресурсов Интернет. Данный вид работы развивает творческие, исследовательские способности учащихся, повышает их активность, создает условия для самовыражения учащихся, позволяет интенсифицировать образовательный процесс, активизировать познавательную деятельность, увеличить эффективность занятия.

В структуре занятий на основе использования информационных технологий сохраняются элементы интерактивной модели обучения, называемые интерактивными технологиями, под которыми понимаются технологии, использующие приемы и методы для специально организованной деятельности, включающей обратную связь между всеми ее участниками для коррекции учебного процесса на основе рефлексивного анализа. Под интерактивными технологиями понимают вид информационного обмена обучающихся с информационной средой.

Для усиления психологических впечатлений от уроков и улучшения запоминания учебного материала в содержание урока важно включать каркасы в виде чего-то материализованного, которое «к завершению интеграции перехватило бы инициативу у первичного – чувственного – слепка и «на его плечах въезжало» в сознание и память учащегося».

Информационные технологии на разных этапах урока

1. Организационный этап. Во вступительной части урока ученикам объясняются цель и содержание последующей работы. На данном этапе целесообразно показать слайд с указанием темы и перечня вопросов для изучения. Показ этой информации на экране ускоряет конспектирование.

2. Мотивационно-познавательная деятельность. Формирует заинтересованность ученика в восприятии информации, которая будет рассказана на уроке или отдается на самостоятельное изучение.

Формирование заинтересованности может происходить разными путями:

а) разъяснение значения информации для будущей деятельности, демонстрация задач науки, которые могут быть решены с помощью этой информации;

б) рассказ о проблемах, которые были решены с помощью этой информации.

Эффект от применения какой-либо информации может демонстрироваться в виде графиков или диаграмм, показывающих прибыльность, экономический или другой эффект от ее применения. Изображение на экране является равнозначным словам учителя. В этом случае учитель поясняет то, что показано на экране. При изучении общих понятий, явлений, законов, процессов основным источником знаний являются слова учителя, и изображение на экране позволяет продемонстрировать их условную схему.

1. Проверка усвоения предыдущего материала. С помощью контроля может быть установлена степень усвоения материала: запоминание прочитанного в учебнике, услышанного на уроке, усвоенного при самостоятельной работе, на практическом занятии и воспроизведение знаний при тестировании.

2. Изучение нового материала. При изучении нового материала наглядное изображение является зрительной опорой, которая помогает наиболее полно усвоить подаваемый материал. Соотношение между словами учителя и информацией на экране может быть разным, и это определяет пояснения, которые дает учитель.

3. Систематизация и закрепление материала. Это необходимо для лучшего запоминания и четкого структурирования. С этой целью в конце урока учитель делает обзор изученного материала, подчеркивая основные положения и их взаимосвязь. При этом повторение материала происходит не только устно, но и с демонстрацией наиболее важных наглядных пособий на слайдах, выполнение тестов на компьютере.

Сейчас существует большое количество мультимедийных учебников по разным предметам и классам. Поэтому использование на уроках демонстрационных средств (слайды, атласы, рисунки в учебнике, картины, анимации, видеозаписи) способствует формированию у детей образных представлений, а на их основе – понятий. Интересны различные энциклопедии и электронные справочники, которые издаются в большом количестве издательств. Но не всегда в таких учебниках можно найти то, что действительно нужно в конкретном случае и подходит данному классу и данному учителю. Тогда учитель начинает создавать и использовать свои уроки с ИКТ.

В зависимости от дидактических целей и специфики курса учебных предметов можно выделить такие виды компьютерных программ: учебные, тренажеры, контролирующие, демонстрационные, имитационные, справочно-информационные, мультимедиа-учебники. Наиболее часто в своей работе учителя используют демонстрационные программы, к которым, кроме картин, видеофрагментов, фотографий, можно отнести и интерактивные атласы, и компьютерные лекции, и уроки-презентации, разработанные при помощи Power Point.

Использовать их можно и на уроках закрепления знаний, практических умений и навыков, уроках повторения и систематизации знаний, оценки и проверки полученных знаний. Компьютерная лекция, разработанная средствами Power Point, – это тематически и логически связанная последовательность информационных объектов, демонстрируемая на экране или мониторе. В ходе лекции используются различные информационные объекты: изображения (слайды), звуковые и видеофрагменты.

Эффективность работы со слайдами, картинками и другими демонстрационными материалами будет намного выше, если дополнять их показом схем, таблиц. После таких уроков изученный материал остается у учащихся в памяти как яркий образ и помогает учителю стимулировать познавательную активность школьника. Чаще всего в своей практике учитель проводит уроки комбинированного типа, где присутствует и опрос домашнего задания, и объяснение нового материала.

Типы уроков с использованием презентаций в программе Power Point:

1) лекционные, которые имеют главной целью не иллюстрировать, а зрительно дать сложный материал для записи учащимся в удобной форме;

2) уроки-иллюстрации по темам, где существует необходимость ярких зрительных образов;

3) уроки-наглядные пособия, помогающие как образцы создавать учащимся подобные работы самостоятельно.

Используя слайд-фильмы, интерактивные модели, можно осуществлять дифференцированный, индивидуальный подход в работе с учащимися, владеющими разной степенью освоения учебного материала. Использование компьютерных технологий эффективно на всех предметах, при изучении нового материала, на повторительно-обобщающих уроках, заключительных лекциях по курсу и других типах уроков. При подготовке к уроку используются электронные учебники, информация сети Интернет, создаются дидактические материалы, учебно-методические пособия и для учителя, и для ученика.

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Тема. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина.
2. Система основных понятий.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Физическая культура как органическая часть культуры общества.
5. Цель, задачи, основные стороны физического воспитания.
6. Физическое развитие, его показатели и факторы, влияющие на физическое развитие.
7. Физическое совершенство и его критерии.
8. Эволюция представлений о физически совершенной личности.

Темы рефератов:

1. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе, её цели и задачи.
2. Социально – биологические основы физической культуры.
3. Физическое совершенство и его видоизменение в контексте исторического аспекта.
4. Акцент современных исследований в области физического воспитания.
5. Внешние и внутренние факторы, влияющие на физическое развитие.

Тема. Характеристика основных понятий общей теории физической культуры

1. Основные понятия теории и методики физического воспитания: «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «двигательная активность», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «спорт», «физическая культура», «туризм», «здоровье».

Темы рефератов:

1. Современные методы исследования физического развития.
2. Методы исследования физической подготовленности.
3. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
4. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Понятие здоровья. Анализ состояние здоровья населения Беларуси и, в частности, молодежи.

Задание

1. В первой колонке необходимо поставить цифру определения из третьей колонки, которое будет соответствовать термину (понятию) из второй колонки.

Номер ответа (определе- ния)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	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 морфо-функциональных 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 овладение жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека по средствам нормированных функциональных нагрузок

Тема. Функции, формы и направления использования физической культуры

1. Функции физической культуры: общекультурные и специфические.
2. Формы физической культуры.
3. Базовая физическая культура и ее разновидности.
4. Фоновая физическая культура и ее разновидности.
5. Спорт и его разновидности.
6. Профессионально-прикладная физическая культура и ее разновидности.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура и ее разновидности.
8. Общеподготовительное и специализированное направления использования физической культуры.

Темы рефератов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
3. Основные формы физической культуры.
4. Спорта как высшая форма, обуславливающая наивысшую физическую подготовленность.
5. Всегда ли спорт равно здоровье?

Тестовое задание

I. Физическая культура – это:

- a) процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности;
- b) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений;
- c) часть общей культуры личности и общества, которая представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей.

II. К какой форме организации физического воспитания детей относят утреннюю гимнастику, физкультминутку, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями?

- a) Физкультурные занятия;
- b) Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- c) Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни.

III. Что является основной формой физического воспитания школьников?

- a) Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- b) Внеклассная работа по физическому воспитанию;
- c) Урок физической культуры.

IV. Какие из функций относятся к общекультурным:

- a) Образовательные;
- b) Воспитательные;
- c) Спортивные;
- d) Преобразовательные;
- e) Нормативные;
- f) Прикладные;
- g) Реабилитационные;
- h) Общеобразовательные.
- i) Коммуникативные;

V. Какие из функций относятся к специфическим:

- a) Нормативные;
- b) Коммуникативные;
- c) Образовательные;
- d) Прикладные;
- e) Воспитательные;
- f) Спортивные;
- g) Реабилитационные.

VI. Что является специфической формой спортивной деятельности человека и общества:

- a) Реабилитация;
- b) Развитие;
- c) Спорт.

VII. К социальным специфическим функциям спорта относятся:

- a) Оздоровительно – рекреативная;
- b) Соревновательно – эталонная;
- c) Коммуникативная;
- d) Эвристически – достиженская;
- e) Эмоционально – зрелищная.

Тема. Система физического воспитания в Республике Беларусь

1. Система физического воспитания в Республике Беларусь: цель, задачи, структура.
2. Принципы системы физического воспитания в Республике Беларусь.
3. Основные направления системы физического воспитания
4. Идейные, программные, нормативные, научно-методические, организационные основы системы физического воспитания.
5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь.
6. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.
7. Организация физического воспитания населения по месту работы, жительства и отдыха.

Темы рефератов:

1. Основы организации физического воспитания в высшем учебном заведении Республики Беларусь.
2. основополагающие принципы физического воспитания в Республики Беларусь.
3. Документы, регламентирующие функционирование системы физического воспитания в Республики Беларусь.
4. Особенности организация сдачи государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.
5. Меры, принимаемые в отрасли физического воспитания Республики Беларусь, обусловленные санкционным давлением.

Тестовое задание

1. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:
 - 1) Валеологией;
 - 2) Системой физического воспитания;
 - 3) Физической культурой;
 - 4) Спортом;
 - 5) Педагогикой.
2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
 - 1) Разрядные нормативы;
 - 2) Разрядные нормативы и требования по видам спорта;
 - 3) Методики занятий физическими упражнениями;
 - 4) Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
 - 5) Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению перечень конкретных норм и требований.

3. Система физической культуры и спорта – это:

1) Многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан;

2) Форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения;

3) Совокупность государственных и общественных организаций, осуществляемых деятельность в целях физического воспитания населения в развитии спорта;

4) Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

5) Разновидность спортивно-предпринимательской деятельности.

4. Спортивная квалификация – это:

1) Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

2) Система социального движения, содействующая повышению уровня физической культурой;

3) Форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культурой;

4) Совокупность государственных и общественных организаций, осуществляющих деятельность общественного объединения в области физической культуры и спорта;

5) Официальное признание уполномоченным органом правомочий республиканского общественного объединения в области физической культуры и спорта.

5. Из представленных определений сформулировано правильно:

1) Физическое совершенство – это мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;

2) Физическое совершенство – это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

3) Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;

4) Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую потребует общество;

5) Физическое совершенство – это степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составные операции.

Тема. Средства физического воспитания

1. Средства физического воспитания: специфические и неспецифические.

2. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания.

3. Содержание, форма, свойства, классификации физических упражнений.

4. Общее понятие о технике физических упражнений.

5. Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и ритмическая.

6. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

6. Педагогические классификации физических упражнений.

7. Воздействие физических упражнений на организм человека.

8. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

9. Неспецифические средства физического воспитания.

10. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в физическом воспитании.

Темы рефератов:

1. Физические упражнения – основное средство физического воспитания.
2. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
3. Закаливание организма – как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
4. Влияние физических нагрузок на организм человека.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
6. Роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Тестовое задание

1. Двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям:

- а) Физическая нагрузка;
- б) Физические упражнения;
- в) Физическое воспитание.

2. Сколько фаз выделяют в физическом упражнении:

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3.

3. Эта фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т.п.):

- а) Основная;
- б) Заключительная;
- в) Подготовительная.

4. Эта фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т.п.):

- а) Подготовительная;
- б) Основная;
- в) Заключительная.

5. Что определяется количеством движений в единицу времени:

- а) Скорость движения;
- б) Темп движения;
- в) Ритм.

6. Эти характеристики отражают взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений:

- а) Временные характеристики;
- б) Пространственные характеристики;
- в) Динамические характеристики.

7. К этим силам относятся силы реакции опоры, гравитационные силы (сила тяжести), трения и сопротивления внешней среды (вода, воздух, снег и др.), инерционные силы перемещаемых предметов и т.д.:

- а) Внешним;
- б) Внутренним;
- в) Наружным.

8. По этому признаку выделяют циклические, ациклические и смешанные упражнения:

- а) По признаку биомеханической структуры движения;
- б) По признаку спортивной специализации;
- в) По их анатомическому признаку;

9. По этому признаку все физические упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.:

- а) По признаку физиологических зон мощности;
- б) По признаку спортивной специализации;
- в) По их анатомическому признаку;

10. Эти факторы содействуют укреплению здоровья и повышают эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулируют развитие адаптивных свойств организма, соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна:

- а) Природные факторы;
- б) Гигиенические факторы;
- в) Оздоровительные факторы.

Тема. Методы физического воспитания

1. Понятие метод, его назначение и использование.
2. Требования к выбору методов.
3. Классификация методов.
4. Специфические методы физического воспитания.
5. Словесные методы обучения.
6. Наглядные методы обучения.
7. Практические методы обучения (метод строго-регламентированного упражнения и метод частично-регламентированного упражнения).
8. Неспецифические методы физического воспитания.

Темы рефератов:

1. Методы физического воспитания.
2. Роль словесных и наглядных методов при обучении новому двигательному действию.
3. Методы обучения, используемые при обучении сложному двигательному действию.
4. Роль неспецифических методов при обучении.
5. Особенности соревновательного и игрового методов физического воспитания.

Задания с проблемными ситуациями.

Тема: «Характеристика методов строго регламентированного упражнения»

Проблемная ситуация № 1.

Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчленно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между значением общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчленно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Проблемная ситуация № 2.

В процессе изучения двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчленном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчленно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостности приводит к изменениям самой сущности движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого в начале обычно упрощается за счёт исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата объясните правильность вашего ответа.

Проблемная ситуация № 3.

В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов помогает решать те или иные задачи в процессе физического воспитания вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Тема: «Методы использования слова и средств наглядного воздействия»

Проблемная задача.

При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Тема. Принципы физического воспитания

1. основополагающие принципы системы физического воспитания: всестороннего гармонического развития личности, прикладности и оздоровительной направленности.
2. Общепедагогические (общеметодические) принципы обучения и воспитания.
3. Принцип сознательности и активности.
4. Принцип наглядности.
5. Принцип систематичности и последовательности.
6. Принцип индивидуализации и постепенности.
7. Специфические принципы методики физического воспитания.
8. Взаимосвязь принципов физического воспитания.

Темы рефератов:

1. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния как подход к реализации принципа индивидуализации.
2. Общепедагогические принципы обучения и воспитания.
3. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
4. Принципы сознательности и активности как основа для формирования мотивированной потребности в занятиях физической культурой.
5. Принципы систематичности и последовательности при обучении новому двигательному действию.

Тестовое задание

1. Какие из перечисленных принципов относятся к общепедагогическим принципам физического воспитания?
 1. Принцип сознательности и активности;
 2. Принцип прогрессирования воздействий;
 3. Принцип наглядности;
 4. Принцип систематичности;
 5. Принцип непрерывности;
 6. Возрастной адекватности педагогических воздействий;
 7. Принцип доступности и индивидуальности;
 8. Принцип цикличности.
2. Какие из перечисленных принципов относятся к специфическим принципам физического воспитания?
 1. Принцип сознательности и активности;
 2. Принцип прогрессирования воздействий;
 3. Принцип наглядности;
 4. Принцип систематичности;
 5. Принцип непрерывности.
 6. Возрастной адекватности педагогических воздействий;
 7. Принцип доступности и индивидуальности;
 8. Принцип цикличности.
3. Назовите общепедагогические методы физического воспитания.
 1. Словесные методы;
 2. Игровой;
 3. Методы наглядного воздействия;

4. Соревновательный;
5. Метод строго регламентированного упражнения.

4. Перечислите методы обучения двигательным действиям.

1. Метод целостно-конструктивного упражнения;
2. Интервальный метод;
3. Расчленено-конструктивный метод;
4. Равномерный метод;
5. Метод сопряженного воздействия.

5. В чем сущность метода сопряженного воздействия?

1. Овладение двигательными действиями и их совершенствование происходит при значительных двигательных усилиях;
2. Техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре;
3. Представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью.

6. Укажите методы воспитания физических качеств.

1. Метод целостно-конструктивного упражнения;
2. Равномерный метод;
3. Метод сопряженного воздействия;
4. Метод круговой тренировки;
5. Расчленено-конструктивный метод;
6. Повторный метод;
7. Интервальный метод.

7. Особенности игрового метода.

1. Обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств;
2. Наличие элементов соперничества требует от занимающегося значительных физических усилий;
3. Импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека ценных личностных качеств;
4. Эмоциональность данного метода способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к физкультурным занятиям.

8. Назначение принципа доступности и индивидуальности.

1. Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальных условий для развития двигательных качеств, формирования двигательных умений и навыков;
2. Исключить вредные для организма последствия, происходящих от непосильных нагрузок;
3. Создавать зрительные и двигательные представления;
4. Сформировать у занимающегося осмысленное отношение, к физкультурно-спортивной деятельности.

Тема. Формы построения занятий в физическом воспитании

1. Содержание и структура занятия.
2. Части занятия и их взаимосвязь.
3. Урочные формы занятий и их отличительные черты.

4. Общие основы методики проведения занятий.
5. Неурочные формы занятий и их отличительные черты.
6. Малые формы занятий неурочного типа.
7. Крупные формы занятий неурочного типа.
8. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании.

Темы рефератов:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
2. Урочная форма как основная форма организации систематических занятий физическими упражнениями.
3. Неурочные формы организации физического воспитания и обучения.
4. Место неурочных форм занятий в физическом воспитании.
5. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тестовое задание

1. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
 - 1) Способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся;
 - 2) Упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
 - 3) Совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
 - 4) Виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств;
 - 5) Образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.
2. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
 - 1) Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
 - 2) Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
 - 3) Занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
 - 4) Образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями;
 - 5) Тренировочное занятие и спортивной секции.
3. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе является:
 - 1) Урок физической культуры;
 - 2) Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
 - 3) Массовые спортивные и туристские мероприятия;
 - 4) Тренировочное занятие в спортивной секции;
 - 5) Подвижные перемены.
4. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:
 - 1) Уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
 - 2) Контрольных уроков;
 - 3) Уроков общей физической подготовки;

- 4) Уроков освоения нового материала;
- 5) Уроков общей физической подготовки и контрольных уроков.
5. Формы организованного физического воспитания возникли:
 - 1) в США;
 - 2) в Европе;
 - 3) в Древней Греции;
 - 4) в Индии;
 - 5) в Африке.
6. Основная форма занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:
 - 1) Физкультурные занятия урочного типа;
 - 2) Физкультурные занятия неурочного типа;
 - 3) Физкультминутки и физкультпаузы;
 - 4) «Спортивный час»;
 - 5) Подвижные игры.
7. Урок состоит из частей:
 - 1) Подготовительной, заключительной;
 - 2) Развивающей, обучающей;
 - 3) Подготовительной, основной, заключительной;
 - 4) Соревновательной, переходной;
 - 5) Подготовительной, основной.

Тема. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Планирование как основа организации учебной работы.
2. Факторы, обуславливающие эффективное планирование образовательного процесса в физическом воспитании.
3. Хронологическая масштабность планирования (перспективное, этапное, оперативное).
4. Требования к планированию.
5. Разновидности оформления документов планирования.
6. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.
7. Четвертной рабочий план
8. План-конспект урока
9. Педагогический контроль в физическом воспитании: его объекты, содержание, формы и организация.
10. Виды педагогического контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый контроль и самоконтроль.

Темы рефератов:

1. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
2. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании.

4. Педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
5. Особенности организации образовательного процесса при изучении учебного предмета «Физическая культура и здоровье».
6. Учебная программа по физической культуре и здоровью Республики Беларусь.
7. Общая характеристика документов планирования в физическом воспитании учащихся.

Тестовое задание

1. Планирование в физическом воспитании – это:
 - 1) Заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
 - 2) Предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
 - 3) Упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
 - 4) Упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели;
 - 5) Упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.
2. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:
 - 1) Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
 - 2) Прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
 - 3) Правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
 - 4) Целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса;
 - 5) Определение успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса.
3. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:
 - 1) Директором школы;
 - 2) Заместителем директора школы по учебной работе;
 - 3) Учителем физической культуры;
 - 4) Государственными органами (министерствами, комитетами);
 - 5) Заместителем директора школы по воспитательной работе.
4. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:
 - 1) Учебная программа по физическому воспитанию;
 - 2) Учебный план;
 - 3) Поурочный рабочий (тематический) план;
 - 4) План педагогического контроля и учета;

- 5) Общий план работы по физическому воспитанию.
5. Документ планирования, который включает в себя: конкретные учебно-воспитательные задачи урока, теоретические сведения по физическому воспитанию, основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок, контрольные упражнения (тесты):
 - 1) Учебная программа по физическому воспитанию;
 - 2) Учебный план;
 - 3) Поурочный рабочий (тематический) план;
 - 4) Общий план работы по физическому воспитанию;
 - 5) План педагогического контроля и учёта.
6. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью:
 - 1) Оперативного контроля;
 - 2) Текущего контроля;
 - 3) Итогового контроля;
 - 4) Рубежного контроля;
 - 5) Текущего и итогового контроля.

Тема. Основы методики обучения двигательным действиям

1. Цель и задачи обучения двигательным действиям.
2. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям, закономерности их формирования.
3. Уровни освоения движения.
4. Формирование навыка.
5. Деавтоматизация навыка.
6. Перенос двигательных навыков в процессе обучения.
7. Предпосылки и структура процесса обучения двигательным действиям.
8. Стабильность и вариативность двигательного навыка.
9. Контроль освоения техники двигательного действия на различных этапах обучения.

Темы рефератов:

1. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Этапы формирования двигательного навыка.
3. Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков в процессе обучения.
4. Развитие двигательного навыка в процессе освоения сложно координационных упражнений.
5. Способы контроля освоенности техники двигательного действия на различных этапах обучения.

Тестовое задание

1. Способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками называют:
 - А) Обучение;
 - Б) Обучаемость;
 - В) Мышление;
 - Г) Учение.

2. Взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка.

- А) Положительный перенос;
- Б) Отрицательный перенос;
- В) Косвенный перенос;
- Г) Односторонний перенос.

3. Педагогическая деятельность учителя по организации и управлению учебной деятельностью занимающихся.

- А) Преподавание;
- Б) Учение;
- В) Обучаемость;
- Г) Объяснение;

4. Наглядно-чувственные знания...

А) Выступают в форме понятий, законов, закономерностей, теорий и способствуют глубокому познанию сущности техники физических упражнений, ее характеристик и др.;

Б) Продукт специальных мнемических действий, т.е. таких действий, основной целью которых является само запоминание;

В) Выступают в форме различных представлений (зрительных, слуховых, вестибулярных, осязательных и прочих).

5. Такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

- А) Двигательный навык;
- Б) Привычка;
- В) Двигательное умение;
- Г) Перенос навыков.

6. Такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания.

- А) Двигательный навык;
- Б) Привычка;
- В) Двигательное умение;
- Г) Перенос навыков.

7. Перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой.

- А) Перекрестный перенос;
- Б) Обобщенный перенос;
- В) Прямой перенос;
- Г) Косвенный перенос.

8. Ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

- А) Стабильные;
- Б) Типичные;
- В) Значительные;
- Г) Грубые.

9. Причинами ошибок при изучении занимающимися физических упражнений может быть:

А) Неверная последовательность обучения разным двигательным действиям, имеющим одинаковые или похожие элементы;

Б) Несоответствие изучаемого образца техники особенностям физической подготовленности занимающихся;

В) Несоответствие предлагаемых учебных заданий и организуемых условий деятельности способности занимающихся выполнять двигательное действие;

Г) Все.

10. Вид переноса, при котором ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового.

А) Обобщенный перенос;

Б) Косвенный (опосредованный) перенос;

В) Односторонний перенос;

Г) Перекрестный перенос.

Тема. Основные закономерности развития двигательных способностей. Силовые способности и методика их направленного развития

1. Двигательные способности.
2. Классификация и закономерности развития двигательных способностей.
3. Этапность, неравномерность и гетерохронность развития двигательных способностей.
4. Проблема «критических» («сенситивных») периодов развития двигательных способностей в онтогенезе.
5. Перенос двигательных способностей.
6. Закономерности адаптации в процессе направленного развития двигательных способностей.
7. Общая характеристика силовых способностей.
8. Классификация силовых способностей и факторы, обуславливающие их проявление.
9. Режимы работы мышц.
10. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития силовых способностей.
11. Средства направленного развития силовых способностей.
12. Методы, используемые при направленном развитии силовых способностей
13. Методика направленного развития собственно силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.
14. Место силовых упражнений в отдельном занятии и системе занятий.
15. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.

Темы рефератов:

1. Возрастная изменчивость в структуре развития двигательных способностей
2. Важность сенситивных периодов развития двигательных способностей.
3. Закономерности развития двигательных способностей.
4. Психофизиологические предпосылки развития двигательных способностей.
5. Учет биологического возраста при развитии двигательных способностей.
6. Понятие и виды силовых способностей, а также физиологические основы проявления силы.
7. Особенности различных режимов работы мышц.
8. Сенситивные периоды для направленного развития силовых способностей.
9. Основные методы для направленного развития силовых способностей.
10. Роль силовых способностей при освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия (в избранном виде спорта).

Тестовое задание

1. Физические качества – это:

1) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах;

5) Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время.

2. Двигательные (физические) способности – это:

1) Умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

2) Физические качества, присущие человеку;

3) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

4) Индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;

5) Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время.

3. Основу двигательных способностей человека составляют:

1) Психодинамические задатки;

2) Физические качества;

3) Двигательные умения;

4) Двигательные навыки;

5) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей.

4. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

1) Тестами (контрольными упражнениями);

2) Индивидуальными спортивными результатами;

3) Разрядными нормативами единой спортивной классификации;

4) Индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку;

5) Соревновательные упражнения.

5. Способности – это:

1) Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определённой деятельности и обеспечивающая успешное её выполнение;

2) Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена;

3) Совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок задачи;

4) Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одарённость) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта);

5) Оценка эффективности выступления в соревнованиях в определённом цикле подготовки.

Тестовое задание 1

1. Сила – это....

а) Способность человека совершать действия с определёнными мышечными напряжениями;

б) Это способность нервно- мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения;

в) Это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

2. Соотнести:

– максимальная сила;

– скоростная сила;

– силовая выносливость;

с...

– это наивысшая сила, которую способна развивать нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении;

– это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе;

– это способность нервно- мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения.

3. Величина проявления силы действия зависит от а) внешнего и б) внутренних факторов. Выберите, что относится к внутренним и что к внешним.

а) Функционального состояния мышц; психологического состояния; расположения тела и его звеньев в пространстве;

б) Функционального состояния мышц; психологического состояния;

в) Расположения тела и его звеньев в пространстве; внешних условий;

г) Величины отягощений; внешних условий; расположения тела и его звеньев в пространстве.

4. Сенситивные периоды для развития абсолютной силы у девушек и у юношей?

а) девушки 16–18; юноши 11–13;

б) девушки 15–17; юноши 13–14;

в) девушки 16–18; юноши 13–14;

г) девушки 14–17; юноши 10–13.

5. В основе проявления силы (как физического качества) лежит деятельность чего?

а) нервно-мышечного аппарата; опорно-двигательного аппарата;

б) сердечно- сосудистой системы; строения мышечных волокон;

в) дыхательной системы; опорно-двигательного аппарата;

г) нервно-мышечного аппарата.

6. Сенситивный период для развития относительной силы у девушек и у юношей?

а) у юношей 10–12; у девушек 16–18;

б) у юношей и у девушек 7–10; 14–16;

в) у юношей и у девушек 9–10; 16–17;

г) у юношей 13–16; у девушек 15–17.

Практическое задание

Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей – их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
1	2	3
	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 короткий промежуток времени.
	Силовая ловкость	8. Способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения

Тема. Скоростные способности и методика их направленного развития

1. Общая характеристика скоростных способностей.
2. Классификация скоростных способностей и факторы, обуславливающие их проявление.
3. Возрастные – периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей.
4. Средства направленного развития скоростных способностей.
5. Методы, используемые при направленном развитии скоростных способностей.
6. Методика направленного развития быстроты простых и сложных двигательных реакций.
7. Методика повышения быстроты движений.
8. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним.
9. Место скоростных упражнений в отдельном занятии и системе занятий.
10. Контроль упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей.

Темы рефератов:

1. Характеристика скоростных способностей и их виды.
2. Взаимосвязь различных видов скоростных способностей.

3. Сенситивные периоды для направленного развития скоростных способностей.
4. Основные методы для направленного развития скоростных способностей.
5. Роль скоростных способностей при освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия (в избранном виде спорта).

Практическое задание 1

1. Определение быстроты движений с помощью теппинг-теста

Способность к максимальному темпу движений можно определить с помощью максимального темпа постукиваний – теппинг-теста. Испытуемый по команде должен с максимальной быстротой начать наносить точки карандашом на бумаге. Длительность работы – 10 секунд. Подсчитывается число точек, нанесенное за 10 секунд, которое характеризует скоростные возможности человека. Максимальный темп движений достигается к 15-летнему возрасту, а с 35 лет начинает снижаться. У нетренированных людей частота теппинг-теста составляет около 50–60 уд./10сек., а у спортсменов порядка 60–80 уд./10сек.

2. Определение реакции на движущийся объект (РДО)

Измерение реакции на движущийся объект (РДО) проводится с помощью схватывания падающей палки (линейки). На палке (длиной 50–60 см) делается отметка по середине. Исследователь держит палку за верхний конец, а испытуемый подставляет вытянутую руку к нижнему концу палки (0 см). Задача испытуемого – схватить палку точно в месте отметки после того, как экспериментатор ее отпустит. По верхнему краю кисти испытуемого отмечают отклонения (в любую сторону от заданной отметки в см). Проводят от 3 до 10 попыток и вычисляют среднюю величину РДО. Чем больше отклонения, тем хуже РДО.

Практическое задание 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.

Тема. Выносливость и методика ее направленного развития

1. Общая характеристика выносливости.
2. Классификации выносливости и факторы, обуславливающие уровень ее развития.
3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости.
4. Средства направленного развития выносливости.
5. Методы, используемые при направленном развитии выносливости.
6. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.
7. Место упражнений на выносливость в отдельном занятии и системе занятий.
8. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.

Темы рефератов:

1. Понятие и виды выносливости, а также физиологические основы общей выносливости.
2. Особенности занятий физическими упражнениями для развития общей выносливости.
3. Сенситивные периоды для направленного развития выносливости.
4. Основные методы для направленного развития выносливости.
5. Роль выносливости при освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия (в избранном виде спорта).
6. Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.

Тестовое задание

1. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
 - 1) Функциональной устойчивостью;
 - 2) Биохимической экономизацией;
 - 3) Тренированностью;
 - 4) Выносливостью;
 - 5) Скоростными способностями.
2. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
 - 1) Физической работоспособностью;
 - 2) Физической подготовленностью;
 - 3) Общей выносливостью;
 - 4) Тренированностью;
 - 5) Специальной выносливостью.
3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:
 - 1) Аэробной выносливостью;
 - 2) Анаэробной выносливостью;
 - 3) Анаэробно-аэробной выносливостью;
 - 4) Специальной выносливостью;
 - 5) Общей выносливостью.
4. Мерилом выносливости является:
 - 1) Время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
 - 2) Коэффициент выносливости;
 - 3) Порог анаэробного обмена (ПАНО);
 - 4) Максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений;
 - 5) Кислородный долг.
5. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:
 - 1) от 7 до 9 лет;
 - 2) от 10 до 14 лет;
 - 3) от 14 до 20 лет;
 - 4) от 20 до 25 лет;
 - 5) от 16 до 18 лет.

6. Интенсивность выполнения упражнений, когда организм занимающегося достигает состояния, при котором потребность в энергии (кислородный запрос) равна максимальным аэробным возможностям, называется:

- 1) Субкритической;
- 2) Критической;
- 3) Надкритической;
- 4) Средней;
- 5) Высокий.

7. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью:

- 1) Не менее 3–5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) Не менее 7–12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) Не менее 15–20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) Не менее 45–60 мин;
- 5) Не менее 30–50 мин.

8. Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75–85% от максимума), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается:

- 1) до 140–150 уд/мин;
- 2) до 120–130 уд/мин;
- 3) до 90–110 уд/мин;
- 4) до 75–80 уд/мин;
- 5) до 80–100 уд/мин.

9. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) Полным (ординарным);
- 2) Суперкомпенсаторным;
- 3) Активным;
- 4) Строго регламентированным;
- 5) Пассивным. 1

10. В практике физического воспитания применяется прямой способ измерения выносливости:

- 1) Время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000–3000 м);
- 2) Время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90% от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) Предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) Время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки;
- 5) Предельное время при выполнении степени теста.

Тема. Координационные способности и методика их направленного развития

1. Общая характеристика координационных способностей.
2. Классификации координационных способностей и факторы, обуславливающие уровень их развития.
3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей.
4. Средства направленного развития координационных способностей.

5. Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие.

6. Методика направленного развития способности к рациональному мышечному расслаблению.

7. Методика направленного развития способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

8. Место упражнений для развития координационных способностей в отдельном занятии и системе занятий

9. Контроль уровня развития координационных способностей.

Темы рефератов:

1. Понятие и виды координационных способностей, а также физиологические основы их проявления.

2. Развитие координационных способностей с использованием физических упражнений.

3. Сенситивные периоды для направленного развития координационных способностей.

4. Основные методы для направленного развития координационных способностей.

5. Роль координационных способностей при освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия (в избранном виде спорта).

Тестовое задание

1. На сколько основных групп можно разбить все координационные способности:

а) 5;

б) 6;

в) 3.

2. Одной из групп относящихся к координации движений является:

а) Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие;

б) Способности человека к точному анализу движений;

в) Способность максимально развить скорость.

3. В каком возрасте в онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребёнка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума:

а) 14–16 лет;

б) 11–12 лет;

в) 9–10 лет;

4. Что является основным средством воспитания координационных способностей:

а) Физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны;

б) Упражнения в парах;

в) Прыжковые упражнения;

5. Какие методы используются для развития координационных способностей:

а) Игровой;

б) Соревновательный;

в) все перечисленные.

6. Что из перечисленного не является методическим подходом при воспитании координационных способностей:

а) Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

- б) Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
 - в) Выполнение упражнений на высоком уровне автоматизма.
7. Способность к точному выполнению движений развивают прежде всего посредством применения:
- а) Подготовительных упражнений;
 - б) Специальных упражнений;
 - в) Общеподготовительных;
8. Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа:
- а) Систематичности;
 - б) Активности;
 - в) Сознательности.
9. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
- а) В подготовительной части урока (тренировочного занятия);
 - б) В первой половине основной части урока;
 - в) Во второй половине основной части урока;
 - г) В заключительной части урока;
 - д) В начале подготовительной части урока.
10. На фоне утомления можно ли совершенствовать координацию движений:
- а) Можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
 - б) Нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
 - в) Можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
 - г) Можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем;
 - д) Нельзя, так как при утомлении сильно снижается чёткость мышечных ощущений.

Практическое задание

Перечислите факторы, от которых зависит проявление координационных способностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

Тема. Гибкость и методика их направленного развития

1. Общая характеристика гибкости.
2. Классификации гибкости и факторы, обуславливающие проявление гибкости.
3. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости.
4. Средства направленного развития гибкости.
5. Особенности использования методов физического воспитания при направленном развитии гибкости.
6. Методика направленного развития гибкости.

7. Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости.
8. Место упражнений для развития гибкости в отдельном занятии и системе занятий.
9. Контроль уровня развития гибкости.

Темы рефератов:

1. Понятие гибкости, её анатомические и физиологические основы гибкости.
2. Особенности занятий физическими упражнениями для развития гибкости.
3. Сенситивные периоды для направленного развития гибкости.
4. Основные методы для направленного развития гибкости.
5. Роль гибкости при освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия (в избранном виде спорта).

Тестовое задание

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
 - 1) Эластичностью;
 - 2) Стретчингом;
 - 3) Гибкостью;
 - 4) Растяжкой;
 - 5) Общей гибкостью.
2. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
 - 1) Активной гибкостью;
 - 2) Специальной гибкостью;
 - 3) Подвижностью в суставах;
 - 4) Динамической гибкостью;
 - 5) Общей гибкостью.
3. Под пассивной гибкостью понимают:
 - 1) Гибкость, проявляемую в статических позах;
 - 2) Способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
 - 3) Способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
 - 4) Гибкость, проявляемую под влиянием утомления;
 - 5) Гибкость, проявляемую в динамических движениях.
4. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:
 - 1) Специальной гибкостью;
 - 2) Общей гибкостью;
 - 3) Активной гибкостью;
 - 4) Динамической гибкостью;
 - 5) Пассивной гибкостью.
5. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
 - 1) от 5 до 7 лет;
 - 2) от 8 до 9 лет;
 - 3) от 14 лет;
 - 4) от 15 до 17 лет;
 - 5) от 15 до 17 лет.

6. Для развития пассивной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:

- 1) от 5 до 6 лет;
- 2) от 7 до 8 лет;
- 3) от 9 до 10 лет;
- 4) от 11 до 15 лет;
- 5) от 12 до 16 лет.

7. Физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость:

- 1) Выносливость;
 - 2) Сила;
 - 3) Быстрота;
 - 4) Координационные способности;
 - 5) Ловкость.
8. Стретчинг – это:

1) Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) Система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

- 3) Гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) Мышечная напряженность;
- 5) Эластичность мышц.

9. Основным методом развития гибкости является:

- 1) Повторный метод;
- 2) Метод максимальных усилий;
- 3) Метод статических усилий;
- 4) Метод переменного-непрерывного упражнения;
- 5) Игровой метод.

10. В качестве средств развития гибкости используют:

- 1) Скоростно-силовые упражнения;
- 2) Упражнения на растягивание;
- 3) Упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) Динамические упражнения с предельной скоростью движения;
- 5) Упражнения на расслабление.

Тема. Формирование знаний по физической культуре и спорту

1. Значение и содержание теоретической подготовки в физической культуре и спорте.

2. Средства и методы формирования знаний в процессе физического воспитания, учет возрастных особенностей.

3. Агитационно-пропагандистская деятельность в структуре системы факторов социально-педагогической ориентации на физкультурную деятельность: содержание, методы и формы

4. Критерии оценки функционирования системы факторов социальной ориентации на физкультурную деятельность, степени сформированности мотивов и физкультурной активности личности.

Темы рефератов:

1. Роль теоретической подготовки современного специалиста в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания.
3. Формирование знаний о здоровом образе жизни младших в процессе физического воспитания учащихся.
4. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания.
5. Способы оценки степени сформированности мотивов и физкультурной активности личности.

Использованная литература при подготовке практического раздела:

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учр. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физ. культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подгот. науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физ. культура» / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : СПОРТ, 2021. – 517 с.
3. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.
4. Шилов, И.А. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта для специальности «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие / И.А. Шилов, Н.А. Ковш. – Костанай: КГПИ, 2016 г. – 198 с.
5. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп.; Гриф УМО РФ. – М. : Физическая культура, 2009. – 496 с.
6. Теория и методика физического воспитания: пособие для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А.Г. Фурманов [и др.]; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т; [под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича]. – Минск: [БГПУ], 2014. – 415 с.
7. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
8. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка : обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – изд. 4-е, испр. и доп. -М.: Либроком, 2013. – 221 с.
9. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 224 с.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2022. – 333 с.
11. Кузьмина, Л.И. Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Теория и методика физической культуры» для специальности: 1-03 02 01 Физическая культура. Специализация: 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность. – Минск: БГПУ, 2017. – 1165 с.
12. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях; пер. с англ. И.В. Шарбайко. – Москва: Спорт, 2019. – 208 с.

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

Примерный перечень тестовых заданий для текущего контроля знаний

1. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

2. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

4. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- 1) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- 2) кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

5. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

6. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- 1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- 2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- 3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- 4) после окончания каждого урока (на переменах).

7. В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 1) 15–18 мин;
- 2) 20 мин;
- 3) 25–30 мин;
- 4) 35 мин.

8. Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 10 мин;
- 2) 7 мин;
- 3) 3–5 мин;
- 4) 1–2 мин.

9. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называются:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

10. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе?

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

11. Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

- 1) директором школы;
- 2) замдиректора школы по учебной работе;
- 3) учителем физической культуры;
- 4) государственными органами (министерствами, комитетами).

12. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

13. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе?

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

14. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Под ведущим звеном техники понимается:

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

15. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
- 4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

16. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- 1) физическими упражнениями;
- 2) подвижными играми;
- 3) двигательными умениями;
- 4) физическим совершенствованием.

17. Под формами занятий физическими упражнениями понимают:

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

18. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

19. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью... контроля.

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

20. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы, и гигиенические факторы.

21. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

22. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные паузы в системе физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений:

- 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся;
- 2) профилактики заболеваний;
- 3) повышения уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствования двигательных умений и навыков.

23. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

24. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- 2) принцип непрерывности, принцип систематического чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

25. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:

1) план-конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;

2) годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – план-конспект урока;

3) план-конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;

4) годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.

26. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

1) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

2) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

3) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

4) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

27. Какое из представленных определений сформулировано правильно?

1) физическое совершенство – это мера физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;

2) физическое совершенство – это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;

3) физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;

4) физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

28. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

29. Классификация физических упражнений это:

1) количество движений в единицу времени;

2) выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;

3) воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

4) это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

30. Упорядоченные способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и учащихся, при помощи которых достигается прочное овладение знаниями, умениями и навыками, называются:

- 1) методами обучения;
- 2) двигательными действиями;
- 3) методиками обучения;
- 4) учением и преподаванием.

Ответы

1	3	7	3	13	4	19	1	25	2
2	1	8	3	14	4	20	4	26	2
3	2	9	4	15	1	21	2	27	3
4	1	10	3	16	1	22	1	28	1
5	2	11	4	17	1	23	1	29	2
6	1	12	1	18	4	24	1	30	1

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-методическая карта учебной дисциплины для специальности 6-05-0115-01 Образование в области физической культуры

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Модуль 1 Общие основы теории и методики физического воспитания	26	8	16			
1	Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина	2					конспект
2	Характеристика основных понятий общей теории физической культуры	2	2	2			опрос, реферат
3	Функции, формы и направления использования физической культуры	2					конспект
4	Система физического воспитания в Республике Беларусь	4		2			опрос, доклад
5	Средства физического воспитания	4		2			опрос, собеседование
6	Методы физического воспитания	4		2			опрос реферат
7	Принципы физического воспитания	2	2	2			опрос, презентация
8	Формы построения занятий в физическом воспитании	4	2	2			опрос, собеседование
9	Планирование и контроль в физическом воспитании	2	2	4			опрос, презентация
	Контроль по модулю: письменное или устное тестирование						тест
	Итоговый контроль						Зачет

Модуль 2 Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей		14	6	14			
10	Основные закономерности развития двигательных способностей. Силовые способности и методика их направленного развития.	4	4	2			опрос, реферат
11	Скоростные способности и методика их направленного развития	2		2			опрос
12	Выносливость и методика ее направленного развития	2		4			опрос, собеседование
13	Координационные способности и методика их направленного развития	2		2			опрос, презентация
14	Гибкость и методика ее направленного развития	2		2			опрос, доклад
15	Формирование знаний по ФК и С	2	2	2			опрос, реферат
<i>Контроль по модулю: письменное или устное тестирование</i>							<i>тест</i>
Итоговый контроль							экзамен
Модуль 3 Основы физического воспитания в системе образования		16	10	20			
16	Основы физического воспитания детей раннего возраста	2		2			опрос
17	Физическое воспитание в дошкольном возрасте	2	2	2			опрос, реферат
18	Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования	2	2	4			опрос, доклад
19	Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования	2	4	2			опрос, презентация
20	Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	4	2	4			опрос, собеседование
21	Внеурочные физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования	2		2			опрос, реферат
22	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	2		4			опрос
<i>Контроль по модулю: письменное или устное тестирование</i>							<i>тест</i>
Итоговый контроль							зачет
Модуль 4 Общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды		24	10	16			
23	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		2			опрос, реферат
24	Физическое воспитание в учреждениях профессионально- технического, среднего специального образования	4	2	2			опрос, доклад

25	Физическое воспитание студентов	4	2	4			опрос, реферат
26	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	4	2	2			опрос, презентация
27	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	4	2	2			опрос
28	Физическое воспитание допризывной молодежи и военнослужащих.	4	2	4			опрос, собеседование
	Контроль по модулю: письменное или устное тестирование						тест
	Итоговый контроль						экзамен

Учебно-методическая карта учебной дисциплины для специальности 6-05-1012-02
Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	3-й семестр Модуль 1 Общие основы теории и методики физического воспитания	16		34			8	
1	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	2		4				опрос, реферат
2	Характеристика основных понятий общей теории физического воспитания	2		4				опрос, реферат
3	Функции и формы физического воспитания	2		4				опрос, доклад

Учебно-методическая карта учебной дисциплины для специальности 1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность

139

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Количество часов УСП	Форма контроля
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Иное		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	3-й семестр Модуль 1 Общие основы теории и методики физического воспитания	16		34				
1	Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина	2		4				опрос, реферат
2	Характеристика основных понятий общей теории физического воспитания	2		4				опрос, реферат
3	Функции и формы физического воспитания	2		4				опрос, доклад
4	Система физического воспитания в Республике Беларусь	2		4				опрос, доклад
5	Средства физического воспитания	2		4				опрос, собеседование
6	Методы физического воспитания	2		4				опрос, реферат
7	Принципы физического воспитания	2		4				опрос, презентация
8	Формы построения занятий в физическом воспитании	1		4				опрос, собеседование

9	Планирование и контроль в физическом воспитании	1		2			опрос, презентация
	<i>Контроль по модулю: письменное или устное тестирование</i>						<i>тест</i>
	Итоговый контроль						Зачет
	4-й семестр Модуль 2 Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям и направленного развития двигательных способностей	32		32			
10	Основы методики обучения двигательным действиям	4		4			опрос, реферат
11	Основные закономерности развития двигательных способностей	2		2			опрос, реферат
12	Силовые способности и методика их направленного развития.	4		4			
13	Скоростные способности и методика их направленного развития	4		4			опрос
14	Выносливость и методика ее направленного развития	4		4			опрос, собеседование
15	Координационные способности и методика их направленного развития	6		6			опрос, презентация
16	Гибкость и методика ее направленного развития	4		4			опрос, доклад
17	Формирование знаний по ФК и С. Роль физического воспитания в формировании личностных качеств.	4		4			опрос, реферат
	<i>Контроль по модулю: письменное или устное тестирование</i>						<i>тест</i>
	Итоговый контроль						зачет
	5-й семестр Модуль 3 Основы физического воспитания в системе образования. Общие основы физического воспитания в различные возрастные периоды	22		18			
18	Основы физического воспитания детей различного дошкольного возраста	1		1			опрос
19	Физическое воспитание в дошкольном возрасте	1		1			опрос, реферат
20	Физическое воспитание в учреждениях общего среднего образования	2		2			опрос, доклад
21	Методика организации и проведения учебного занятия по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в учреждениях общего среднего образования	2		2			опрос, презентация

22	Методика планирования образовательного процесса в учреждениях общего среднего образования	2		4			опрос, собеседование
23	Внеурочные физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия с учащимися учреждений общего среднего образования	2		1			опрос, реферат
24	Педагогический контроль в физическом воспитании учащихся в учреждениях общего среднего образования	2		1			опрос
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		1			опрос, реферат
26	Физическое воспитание в учреждениях профессионально- технического, среднего специального образования	1		1			опрос, доклад
27	Физическое воспитание в учреждениях высшего образования	1		1			опрос, реферат
28	Физическое воспитание допризывной молодежи и военнослужащих						опрос, собеседование
29	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	2		1			опрос презентация
30	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте	2		1			опрос
	Контроль по модулю: письменное или устное тестирование						тест
	Итоговый контроль						экзамен

Перечень учебных изданий, рекомендуемых для изучения учебного предмета

Основная литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник: при реализации основных профессиональных образовательных программ с учетом ФГОС ВО и примерной основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 и магистратуры 49.04.01 – «Физическая культура», 49.04.03 – «Спорт»; по направлению подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре 49.06.01 – «Физическая культура» / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 517 с.

2. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальностям «Физическая культура (по направлениям)»; «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; «Спортивно-туристическая деятельность (по направлениям)» / А.Г. Фурманов [и др.] ; под ред. А.Г. Фурманова, М.М. Круталевича. – Минск: РИВШ, 2021. – 491 с.

3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие для студентов учреждений высшего образования: в 3 ч. Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019.– 180, [1] с.

4. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие для студентов учреждений высшего образования: в 3 ч. Ч. 2: Виды спортивной подготовки / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019.– 295, [1] с.

5. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособие для студентов учреждений высшего образования: в 3 ч. Ч. 3: Основы спортивной подготовки / Е.И. Иванченко; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры». – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019.– 206, [1] с.

Дополнительная литература

1. Теория и методика физической культуры (физическая культура детей дошкольного и школьного возраста): курс лекций / сост. Н.В. Минина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 79 с.

2. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, респ. учеб.–метод. центр физ. воспитания населения. – Минск: РУМЦ, 2008. – 54 с.

3. Кряж, В.Н. Гуманизация физического воспитания / В.Н. Кряж, З.С. Кряж. – Минск: НИО, 2001. – 179 с.
4. Минина, Н.В. Содержание двигательной рекреации лиц пожилого возраста: метод. рекомендации / Н.В. Минина, А.А. Синютич. – Витебск: Издательство УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2017. – 29 с.
5. Минина, Н.В. Физические упражнения и подвижные игры для развития равновесия у школьников: метод. рекомендации / Н.В. Минина, Н.В. Концова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2017. – 24 с.
6. Овчаров, В.С. Настольная книга учителя физической культуры: метод, пособие / В.С. Овчаров. – Минск: Сэр-Вит, 2008. – 200 с.
7. Уроки физической культуры в школе: пособие для учителей / под общ. ред. В.А. Баркова. – Минск: Технология, 2001. – 240 с.
8. Теория и методика физического воспитания: учеб. для вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.; Т. 2. – 391 с.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

Учебное издание

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)**

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ:

**1-88 02 01-01 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
6-05-1012-02 ТРЕНЕРСКАЯ РАБОТА (С УКАЗАНИЕМ ВИДА СПОРТА)
6-05-0115-01 ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

В 2 частях

Часть 1

Составители:

ШПАК Виктор Гарриевич

ТИШУТИН Николай Алексеевич

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 28.08.2024. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 8,37. Уч.-изд. л. 9,25. Тираж 70 экз. Заказ 115.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.